



7月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (土)	ごはん ★サマーシチュー コーンサラダ ★桜エビ入り卵焼き	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖	低脂肪牛乳、卵、ベーコン、脱脂粉乳、干しえび、生クリーム	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、レタス、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、ピーマン、にんにく、オレンジ	酢、コンソメ、しょうゆ、みりん、こしょう、食塩
03 (月)	麦ごはん ★和風ハンバーグ 春雨とわかめの酢の物 ★きのこことベーコンのミルクスープ	ぶどうジュース 牛乳 ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキ粉、ながいも、押麦、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、生パン粉、片栗粉	牛乳、牛ひき肉、クリームチーズ、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、バター、すりごま	もも果汁飲料、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、生わかめ、しいたけ、アガー	かつおだし汁、酒、酢、みりん、コンソメ、しょうゆ、おろししょうが
04 (火)	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 野菜のあっさり煮 えのきスープ	スポロン 牛乳 ☆ハニーカステラ	米、砂糖、強力粉、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、食べるいりこ、油揚げ、凍り豆腐	デラウェア、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、マーマレード、小ねぎ、あおのり	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、こしょう
05 (水)	もち麦ごはん チンジャオロース キャベツと海苔のナムル レタススープ	牛乳 牛乳 ☆水ようかん	米、押麦、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、砂糖	こしあんバック入り、牛肉	りんご濃縮果汁、たまねぎ、レタス、キャベツ、たけのこ、きゅうり、にんじん、ピーマン、梅かんてん、刻みのり	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩
06 (木)	麦ごはん 魚のピリ辛みそ煮 いんげんのごま和え 吉野汁	リンゴジュース 牛乳 ☆おこし	米、さといも、水あめ、押麦、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、ハチ味噌、白みそ、油揚げ、花かつお、すりごま、無塩バター	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、トウバンジャン、食塩
07 (金)	チャンポン ココロチーズサラダ レバーの中華煮 果物	野菜ジュース 牛乳 ☆ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま油、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏レバー、豚肉、えび、さつま揚げ、かまぼこ、ハム、チーズ、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、さつま揚げ、にんじん、コーン缶、中ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、酒、オイスターソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう
08 (土)	ごはん ぎせい豆腐 ピーマンのきんぴら ★コーンスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、糸こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、ごま、食べるいりこ	アセロラ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、ごぼう、ピーマン、アガー、干しいたけ	かつおだし汁、コンソメ、しょうゆ、みりん、しょうゆ、パセリ粉
10 (月)	ごはん ポークカレー 大根の酢の物 ゆでとうもろこし	牛乳 牛乳 ★黒糖マフィン	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳、バター、ハム、すりごま	りんご、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、グリーンピース、干しぶどう	酢、しょうゆ、食塩
11 (火)	麦ごはん ★シーフードグラタン 胡瓜とツナのゴマサラダ 玉ねぎのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ★ココアスティック	米、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、押麦、マカロニ、油	牛乳、バター、味噌、シーフードミックス、脱脂粉乳、チーズ、カルピス、卵、ツナ水煮缶、いわし、油揚げ、ごま	たまねぎ、きゅうり、だいこん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、しめじ、小ねぎ、アガー	コンソメ、食塩、こしょう
12 (水)	冷やし中華 ひじき納豆 シュウマイ 果物	ぶどうジュース 牛乳 ☆サターアンダギー	生中華めん、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆、ハム、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、芽ひじき	しょうゆ、酢
13 (木)	青菜ごはん 鶏肉の唐揚げの甘酢あん じゃがいもサラダ 春雨スープ	スポロン 牛乳 ☆ごまだれ団子	米、じゃがいも、片栗粉、油、だんご粉、もち米、砂糖、はるさめ、白玉粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、ごま、すりごま、かつおパック	ずいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華スープ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、こしょう
14 (金)	雑穀ごはん 魚のチーズ焼き きのこのナムル ☆ワンタン風スープ	紫の野菜ジュース ヤクルト ☆フレンチトースト	米、フランスパン、雑穀、マヨネーズ、砂糖、しょうまいの皮、ごま油、油	魚、牛乳、豚ひき肉、卵、カッテージチーズ、バター	ゴールドキウイ、はくさい、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、こしょう
15 (土)	麦ごはん 牛肉とごぼうの煮物 ちくわのマヨ炒め わかめのすまし汁	牛乳 3色ゼリー	米、板こんにゃく、押麦、グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、油	牛肉、木綿豆腐、ちくわ、いわし、花かつお、食べるいりこ	ごぼう、たまねぎ、れんこん、にんじん、白桃缶、黄桃缶、わかめ、いんげん、アガー	酒、みりん、しょうゆ、こしょう

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (火)	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ炒め きゅうりの酢の物 キャベツスープ	牛乳 牛乳 ☆ひまわりパイ	米、しょうぎの皮、糸こんにゃく、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、バター、白みそ、すりごま、食べるいりこ	メロジュース、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、アガー、カットわかめ	酢、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
19 (水)	雑穀ごはん アジフライ 青菜のおかか和え トマトスープ	牛乳 牛乳 ★フロランタン	米、小麦粉、パン粉、雑穀、油、砂糖、マヨネーズ、はちみつ、グラニュー糖	牛乳、あじ、アーモンドスライス、バター、卵、生クリーム、アーモンドブードル、脱脂粉乳、かつおパック	デラウェア、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、バナナ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
20 (木)	★ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ カレー粉いりこ	野菜ジュース 牛乳 ★バナナ蒸しパン	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、オリブ油、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、食べるいりこ、卵、脱脂粉乳、粉チーズ	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、生わかめ、バナナ、コーン缶、小ねぎ	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
21 (金)	リンゴジュース アイスクリーム	リンゴジュース アイスクリーム			アイスクリーム	
22 (土)	お弁当の日	牛乳 N1ヨーグルト				
24 (月)	ごはん 牛肉とにんにくの芽の炒め物 レバーとひじきの煮物 ★グリーンスープ	牛乳 牛乳 ★さくさくクッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏レバー、無塩バター、脱脂粉乳、卵、牛乳、油揚げ、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、にんにくの芽、にんじん、アガー、芽ひじき	オイスターソース、酒、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく
25 (火)	麦ごはん 魚の梅煮 千切野菜のサラダ かまぼこのすまし汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆ぼっぼ焼き	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、油、砂糖	牛乳、魚、かまぼこ、かにかまぼこ、いわし、花かつお	ずいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、梅肉、うめ干し、カットわかめ、	酒、酢、しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
26 (水)	もち麦ごはん 豚肉のチーズピカタ キャベツの酢の物 もやしスープ	牛乳 ☆きな粉プリン	米、砂糖、小麦粉、押麦、黒砂糖、グラニュー糖	豚肉、調整豆腐、牛乳、卵、きな粉、粉チーズ、すりごま	りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、マンゴーペースト、キャベツ、きゅうり、にんじん、アガー、あおのり	酢、しょうゆ、こしょう
27 (木)	冷やしきつねうどん チンゲン菜といかのナムル レバーのケチャップ煮 果物	オレンジジュース 牛乳 ☆昆布と炒り卵のおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、すし揚げ、かまぼこ、いか、卵、いわし、花かつお	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、塩こんぶ、にんじん、小ねぎ、カットわかめ、	しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが
28 (金)	麦ごはん 大豆入りがめ煮 ★マセドアンサラダ アーモンドいりこ	野菜ジュース 牛乳 ★チョコバウンド	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、だいたず、無塩バター、脱脂粉乳、食べるいりこ、プロセスチーズ、ハム、アーモンドダイス	キウイフルーツ、きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、コーン缶	みりん、酒、しょうゆ、和風だし、酢
29 (土)	ごはん ★マーボー豆腐 キャベツのごま和え さつまいものキッシュ	牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、卵、クリームチーズ、牛乳、脱脂粉乳、ハチ味噌、ベーコン、すりごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、こしょう、食塩、トウバンジャン
31 (月)	雑穀ごはん ブルコギ炒め わかめの酢の物 かきたまスープ	牛乳 牛乳 ★UFOパン	米、強力粉、グラニュー糖、雑穀、砂糖、小麦粉、はるさめ、ごま油、油	牛乳、牛肉、卵、牛乳、バター、脱脂粉乳、すりごま、ごま、食べるいりこ	もも果汁30%飲料、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし、わかめ、にんじん、チンゲンサイ、アガー、にら	酢、しょうゆ、酒、コチュジャン、ドライイースト、おろしにんにく、食塩

まんまる一おより
22日(土)はお弁当の日です。
準備をお願いします。

土用の丑の日「ウナギ」
土用の丑の日には「悪い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。