

7月献立表

令和6年度 なかよし保育園

日曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1 月	豚肉の生姜焼き 小松菜のしらす和え 豆腐のくずし汁 チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 チリメン みそ 木綿豆腐 油揚げ 豆乳 とろけるチーズ 牛乳	なたね油 じゃがいも ホットケーキミックス	生姜 小松菜 人参 人参 玉葱 葱 ごぼう	醤油 酒 醤油 だしかつお
2 火	鰯の南蛮漬け 華風サラダ もやしのみそ汁 ◎チヂミ風お焼き 牛乳	鰯 油揚げ みそ 牛乳	片栗粉 菜種油 三温糖 ごま油 三温糖 上新粉 片栗粉 なたね油	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり もやし 玉葱 人参 葱 ニラ 人参 玉葱	醤油 酢 醤油 酢 だしかつお 醤油 酢
3 水	ピピンパ オクラの土佐和え わかめスープ ジャムサンドパン (パイナップル) 牛乳	牛肉 かつお節 木綿豆腐 牛乳	白ごま 三温糖 ごま油 テーブルロール グラニュー糖	人参 ほうれん草 もやし オクラ 玉葱 乾わかめ コーン 葱 パイナップル	酒 醤油 醤油 コンソメ 塩コショウ ペクチン
4 木	肉じゃが 白菜のごま和え ふりかけ もちもちボール 牛乳	牛肉 牛乳	菜種油 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく 白ごま ホットケーキミックス 菜種油 白玉粉 グラニュー糖	人参 玉葱 ごぼう 三度豆 人参 白菜	醤油 醤油 ふりかけ
5 金	とうもろこしご飯 星型ハンバーグ コールスローサラダ セタ汁 セタゼリー お星さませんべい 牛乳	星型ハンバーグ 牛乳	そうめん	とうもろこし だし昆布 人参 きゅうり きゃべつ コーン 人参 玉葱 オクラ 大根	塩 ケチャップ マヨドレ 塩 こしょう だしかつお 醤油 ゼリー せんべい
6 土	冷やしうどん りんご いちごパン ひこうきビスケット (幼児組) 十穀あられ 牛乳	牛肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん麺 三温糖	トマト きゅうり	だしかつお 醤油 いちごパン ビスケット あられ
8 月	八宝汁 油淋鶏 中華漬け みかんシャーベット ミニわかめちゃん 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	片栗粉 ごま油 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	人参 干ししいたけ 竹の子 チンゲン菜 白菜 葱 生姜 きゅうり	コンソメ 醤油 塩コショウ 酢 塩 こしょう 醤油 鶏ガラ 酢 塩 こしょう 醤油 パプリカ粉 みかんシャーベット おかき
9 火	鮭の塩焼き 切り大根のごま酢和え なすのみそ汁 カレー蒸しパン 牛乳	鮭 みそ 豚ひき肉 牛乳 牛乳	三温糖 白ごま 黒芋 ホットケーキミックス	人参 切干し大根 きゅうり なす 玉葱 葱 人参 玉葱 パセリ	塩 酢 醤油 だしかつお パーモンド甘口
10 水	ラーメン ほうれん草のナムル 型ぬきチーズ 鮭わかめご飯おにぎり 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	ごま油 中華麺 三温糖 白ごま ごま油	人参 葱 もやし 白菜 生姜 ほうれん草 人参 もやし	鶏がら 塩 こしょう 醤油 鮭わかめご飯の素
11 木	筑前煮 ブロックリーのおかか和え 味付けのり フライドポテト 乳児組 ぶがし 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	三温糖 里芋 つきこんにゃく フライドポテト なたね油	人参 ごぼう れんこん 三度豆 ブロックリー	だしかつお 醤油 みりん 酒 醤油 焼きのり 塩 ぶがし
12 金	お泊り保育 中華揚げ団子 シルバーサラダ 豆腐のすまし汁 シュガーパイ きな粉せんべい	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 春巻 パイシート グラニュー糖	玉葱 葱 干ししいたけ 生姜 みかん缶 きゅうり きゃべつ 人参 玉葱 乾わかめ しめじ 葱	酒 醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 せんべい
13 土	トントん丼 中華スープ 鈴カステラ クリームウエハース ミニのりすけ 牛乳	豚肉 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖	人参 玉葱 生姜 玉葱 人参 もやし 葱	醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう かすてら ウエハース せんべい

◎印はそう組のお友だちのリクエストメニューになっています。

7月献立表

令和6年度なかよし保育園

日 曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16 火	豚肉のマーマレード炒め ポテトサラダ 白菜のみそ汁 紅茶ケーキ 牛乳	豚肉 みそ 鶏卵 牛乳 牛乳	なたね油 じゃがいも なたね油 三温糖 小麦粉 三温糖 バター	玉葱 マーマレード 人参 きゅうり コーン しいたけ 人参 白菜	塩 こしょう 酒 醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 紅茶 ベーキングパウダー
17 水	①ビーフカレー フルーツサラダ りんごゼリー 木葉せんべい 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 菜種油 三温糖 菜種油 上白糖	人参 玉葱 りんご にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり パイン缶 みかん缶 りんごジュース	ハーモンド甘口 酢 塩コショウ アガー せんべい
18 木	鯖の塩焼き 三色ごま和え 白玉鮎のすまし汁 リングドーナツ 牛乳	鯖 鶏卵 牛乳 牛乳	白ごま 白玉鮎 菜種油 グラニュー糖 小麦粉	人参 ほうれん草 コーン 玉葱 みつ柴 人参	塩 醤油 だしかつお 醤油 ベーキングパウダー
19 金	鶏肉のから揚げ 和風サラダ 大根のみそ汁 スイカ きらすあげ 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	片栗粉 菜種油 三温糖	生姜 きゅうり 人参 きゃべつ 大根 しめじ 葱 乾わかめ すいか	酒 醤油 みりん 酢 塩 醤油 だしかつお きらすあげ
20 土	焼そば もやしスープ ミニデニッシュパン (粒あん) いちごちゃんクッキー (幼児組) おむすびころりん 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 なたね油	人参 玉葱 きゃべつ もやし 人参 葱 コーン 玉葱	青のり 焼きそばソース 鶏がら 塩 こしょう デニッシュパン クッキー ぼんがし
22 月	けんちん汁 ブロッコリーのごま和え 手作りかまぼこ シュガートースト 牛乳	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白身魚のすり身 牛乳	なたね油 里芋 こんにゃく 白ごま グラニュー糖 食パン バター	人参 大根 葱 ブロッコリー ミックスベジタブル	だしかつお 醤油 醤油
23 火	鯖のごま風味焼き 小松菜の磯和え さつま芋のみそ汁 マカロニきな粉 牛乳	さわら みそ きな粉 牛乳	白ごま ごま油 さつあまいも マカロニ 三温糖	生姜 小松菜 人参 もみのり 玉葱 葱 人参 えのき	醤油 醤油 だしかつお
24 水	誕生日会 白身魚のケチャップ煮 フルーツサラダ コーンスープ ゆかりご飯 ミニカップゼリー パインケーキ 牛乳	メルルーサ 鶏卵 牛乳 牛乳	片栗粉 なたね油 三温糖 三温糖 なたね油 片栗粉 小麦粉 三温糖 バター	きゃべつ きゅうり パイン缶 みかん缶 玉葱 パセリ クリームコーン缶 パイン缶	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう コンソメ 塩コショウ ゆかりごはんの素 ミニカップゼリー ベーキングパウダー
25 木	マーボーナス 中華風サラダ 蒸シューマイ 野菜チップス 牛乳	赤みそ 豚ひき肉 ハム 牛乳	三温糖 ごま油 片栗粉 白ごま 三温糖 春雨 菜種油 さつま芋	人参 玉葱 なす 葱 生姜 人参 きゅうり もやし れんこん	醤油 酢 醤油 シューマイ 野菜チップス 塩
26 金	牛肉のきんぴら風煮 もろみきゅうり ししゃもの素焼き (0.1歳 チリメン煮) お好み焼き 牛乳	牛肉 もろみみそ ししゃも チリメン 豚肉 豆乳 鶏卵 かつお粉 牛乳	ごま油 糸こんにゃく 白ごま 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり きゃべつ	みりん 醤油 酒 醤油 青のり お好みソース
27 土	炊き込みご飯 あおさのみそ汁 ミルクパン パンだちゃんクッキー (幼児組) スイートコーンおかき 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	なたね油	人参 干しいたけ ごぼう 玉葱 えのき あおさ	だしかつお 醤油 みりん だしかつお パン クッキー おかき
29 月	豆腐のチャンブルー 華風和え 蒸えポテト ゆでとうもろこし 豆乳クッキー 牛乳	豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	ごま油 三温糖 白ごま 三温糖 ごま油 冷凍ポテト	人参 玉葱 ゴーヤ 人参 白菜 きゅうり とうもろこし	醤油 塩 こしょう 醤油 塩 クッキー
30 火	鶏肉の照り焼き 大根サラダ 南瓜のみそ汁 フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	三温糖 三温糖 なたね油 上白糖	生姜 きゅうり 大根 レモン汁 玉葱 かぼちゃ 葱 しめじ 桃缶 みかん缶 パイン缶 ぶどう	醤油 酒 酢 塩 こしょう だしかつお アガー ビスケット
31 水	ミートスパゲティ 野菜スープ ミニゼリー プチパン 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ 木綿豆腐 ダイスチーズ 粉チーズ 牛乳 牛乳	なたね油 バター スパゲティ ホットケーキミックス 白玉粉	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 玉葱 きゃべつ パセリ	ぶどう酒 ケチャップ 塩こしょう コンソメ 塩コショウ ゼリー

豆腐のチャンブルー
『チャンブルー』とは沖縄方言でごちゃ混ぜという意味で豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。
旬のゴーヤが入っています。