



令和元年 7月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	月	ひじきとじゃが芋の煮もの 春巻き 麩のすまし汁 果物（オレンジ）	ごはん	ひじき 大豆 さつまあげ ちくわ 鰹節	人参 椎茸 グリンピース えのき ねぎ オレンジ	じゃが芋 油 砂糖 春巻き 油 麩	富士山開きメニュー
	おやつ	富士山ゼリー				ゼリー	
2	火	鶏ごぼうご飯 鯖（バス）の塩焼き ヘルシーサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉 ちくわ 油揚げ 鯖（バス） わかめ 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 椎茸 グリンピース 人参 胡瓜 コーン 大根 なめこ ねぎ バナナ	米 砂糖 油 砂糖 油	鶏ごぼうご飯に、少量の酢を入れて炊き込みます。夏場の暑い季節には腐敗防止に役立ちます。
	おやつ	♪マカロニ黄な粉 麦茶		きな粉		マカロニ 砂糖	
3	水	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の胡麻よごし じゃが芋の具だくさん汁 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉 味噌 煮干し	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 人参 玉葱 えのき バナナ	マーマレード 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋	ジャム類のうち柑橘類を原料とし、その果皮も含まれるものをマーマレードと呼びます。
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
4	木	生揚げのそぼろ煮 大根とツナサラダ 茄子の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	生揚げ 豚肉 ツナ わかめ 味噌 煮干し	竹の子 人参 グリンピース 人参 大根 胡瓜 もやし 茄子 しめじ ねぎ オレンジ	砂糖 片栗粉 油 油 砂糖	生揚げは木綿豆腐を揚げて加工したものです。脂質やたんぱく質、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。
	おやつ	♪おかず蒸しパン 麦茶		ハム チーズ 牛乳	ミックスベジタブル	蒸しパンミックス マヨネーズ	
5	金	星のコロッケ 星のサラダ 星のスープ 星のタルト	ごはん			コロッケ 油 ドレッシング 麩 じゃが芋 タルト	七夕集会
	おやつ	お星さま三色ゼリー		なると	おくら 胡瓜 コーン 人参 フロccoli	ゼリー	
6	土	ハンバーグ アンサンブルエッグ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	ハンバーグ アンサンブルエッグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
8	月	チャーハン チーズサラダ もずくスープ 果物（すいか）	ごはん	卵 豚肉 チーズ もずく 豆腐	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ ミックスベジタブル フロccoli キャベツ 胡瓜 人参 コーン 小松菜 人参 もやし ねぎ 生姜 すいか	米 ごま ごま油 油 オリーブ油 砂糖 ごま	チャーハンには白いご飯を様々な具で炒め合わせたもので、代表的な中華料理のひとつです。
	おやつ	♪オレンジ風味のフレンチトースト 牛乳		飲:牛乳	オレンジジュース	パン バター 砂糖	
9	火	南瓜シチュー ミートボール グリーンサラダ 果物（オレンジ）	ごはん	鶏肉 ミートボール	フロccoli 南瓜 人参 玉葱 カリフラワー フロccoli 大根 いんげん オレンジ	油 シチューの素 ドレッシング	もろこしのヒゲは、粒の数と同じだけあるというのを知っていましたか？そして、そのヒゲの正体は“めしべ”です。
	おやつ	♪ゆでもろこし 麦茶				もろこし	
10	水	魚のカレー焼き 肉味噌納豆 けんちん汁 果物（バナナ）	ごはん	バス 豚肉 味噌 納豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	生姜 にんにく 玉葱 あさつき 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま油	Book de Lunch「納豆」
	おやつ	せんべい 野菜ジュース（牛乳）		飲:野菜ジュース（牛乳）		せんべい	
11	木	鶏肉のから揚げ 南瓜のビタミンサラダ キャベツの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	生姜 にんにく 南瓜 人参 フロccoli キャベツ 人参 オレンジ	片栗粉 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃには、皮膚や粘膜などの抵抗力を高め、風邪を予防するβ-カロテンが多く含まれています。
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
12	金	豆腐のがんも揚げ 茎わかめのきんぴら 玉ねぎの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉 豆腐 ひじき 豚肉 くきわかめ 味噌 煮干し	人参 ねぎ ごぼう こんにゃく 人参 玉葱 人参 小松菜 バナナ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ごま 砂糖 油	がんもどきは、もともと精進料理のうちの肉の代用品として作られたものです
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
13	土	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	卵焼き	キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日曜日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
16	火	夏野菜カレー	ごはん	豚肉	人参 玉葱 玉葱 CAEC トマト 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 油	太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜がたくさん入ったカレーライスです。
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ油 砂糖	
	おやつ	フルーツポンチ			みかん バイン 黄桃 アロエ バナナ		
	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
17	水	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	18世紀のイタリアの最先端の流行を取り入れたハンサムな人のことを「マカロニ」と呼んでいたそうです。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参 コーン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	おやつ	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	しめじ		
	おやつ	果物（オレンジ）			オレンジ		
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
18	木	たらのカラフルマヨ焼き	おにぎり	タラ チーズ	ミックスベジタブル	マヨネーズ	たらは大食漢で、たら腹食べるから「たら」という名前がついたと言われています。
		ほうれん草の胡麻和え		ほうれん草 もやし 人参	ごま 醤油		
	おやつ	さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
	おやつ	果物（バナナ）			バナナ		
	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
19	金	カツ飯	ごはん	豚カツ	キャベツ	米 油	郷土料理の日「兵庫県」
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参	砂糖	
	おやつ	ばち汁		鯉節	玉葱 人参 ねぎ	ソーメン	
	おやつ	果物（黄桃缶）			黄桃		
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
20	土	オムレツ 白身魚フライ	ごはん	オムレツ 白身魚フライ		油	
		野菜炒め		キャベツ 人参 もやし	油		
	おやつ	果物（バナナ）			バナナ		
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
22	月	ジャーマンポテトエッグ	ごはん	ウインナー 卵 チーズ	玉葱 パセリ	じゃが芋 油	ジャーマンポテトはじゃが芋とベーコンを炒めたドイツの家庭料理です。
		ひじきサラダ		ひじき 卵	キャベツ 人参	ごま 砂糖 ごま油	
	おやつ	田舎風スープ		大豆 豚肉	大根 人参 玉葱 しめじ		
	おやつ	果物（オレンジ）			オレンジ		
	おやつ	♪マスカットゼリー				ゼリーの素	
23	火	豚肉の元気ソース	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 生姜 いんげん ねぎ	砂糖 ごま	豚肉の元気ソースは、食欲増進するメニューです。豚肉には疲労回復効果もあります。
		さつまいもサラダ		胡瓜 人参 コーン	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ		
	おやつ	大根の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 しめじ		
	おやつ	果物（バナナ）			バナナ		
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24	水	ピーマン肉詰め焼き	赤飯	豚肉 牛肉 豆乳	玉葱 人参 ピーマン	パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	お誕生会
		ラタトイユ		ベーコン	セロリ 冬瓜 玉葱	オリーブ油 砂糖	
	おやつ	とうがんのスープ		大豆	すいか	オリーブ油	
	おやつ	♪アレルギー対応ケーキ 麦茶			レモン	砂糖 小麦粉 油	
25	木	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華が美味しい季節になりました。
		しゅうまい			しゅうまい		
	おやつ	クラッシュゼリー			みかん バイン 黄桃 レーズン レモン汁	ゼリー素	
	おやつ	♪やみつきおにぎり 麦茶		青のり		米 揚げ玉	
26	金	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ	ちくわぶは、小麦粉をこねたものを茹であげた食品で、おでんの具などに使われます。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
	おやつ	ちくわぶのすまし汁		わかめ 鯉節	小松菜 人参	ちくわぶ	
	おやつ	果物（バナナ）			バナナ		
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27	土	メンチカツ 焼き餃子	ごはん	メンチカツ		油 餃子	
		野菜炒め		キャベツ 人参 もやし	油		
	おやつ	果物（バナナ）			バナナ		
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
29	月	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ		ノンエッグマヨネーズ	アンサンブルエッグとは、スペイン風の変わりオムレツのことです。
		コロコロサラダ		ベーコン	ごぼう 人参 胡瓜 コーン レモン汁		
	おやつ	コンソメスープ			キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー		
	おやつ	果物（オレンジ）			オレンジ		
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
30	火	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	里芋は里で採れるので里芋と呼ばれるようになりました。
		里芋の煮つけ		人参 いんげん	里芋 砂糖		
	おやつ	玉ねぎの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 もやし		
	おやつ	果物（バナナ）			オレンジ		
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
31	水	ビビンバちらし	ごはん	豚肉 味噌	生姜 人参 竹の子 もやし ほうれん草 コーン	米 ごま 砂糖 ごま油	世界の料理 韓国
		元気豆		大豆 じゃこ	南瓜	片栗粉 油 砂糖	
	おやつ	わかめと春雨のスープ		わかめ	えのき 人参	春雨	
	おやつ	果物（すいか）			すいか		
	おやつ	♪ちぢみ 麦茶		豚肉 じゃこ	ニラ コーン	小麦粉 ごま油 砂糖	