



7月献立表



2024年7月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(おやつ材料)
1月	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 黄桃缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、プレーンヨーグルト、みそ、卵	米、じゃがいも、強力粉、無塩バター、三温糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、ブルーベリージャム、カットわかめ
2火	カレーうどん もやしとインゲンの和え物 パナナ	保育乳 じゅうしいおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、米、砂糖、白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、わかめふりかけ、しょうが
3水	十穀ごはん 鮭のみそ焼き 野菜炒め 豆腐スープ パイン缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、白身魚(キング)、調製豆乳、豚肉、みそ	米、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ、ライ麦粉、すりごま、油	ずいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、オレゼン、にら
4木	十穀ごはん ひじき炒め オレンジ 納豆 青菜みそ汁	保育乳 フレンチトースト	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、しらす干し	さつまいも、米、小麦粉、揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	ずいか、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
5金	ちらし寿司 鶏手羽元煮つけ オクラ和え物 ソーメン汁 黄桃缶	ジュア セタゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ぶ、白ごま	とうがん、にんじん、パイン缶、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのみり、しょうが
6土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 冬瓜スープ パナナ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
8月	カレーライス ウィンナー ブロッコリー和え物 パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、豚肉、調製豆乳、ウィナー、ツナ油漬缶、しらす干し	米、じゃがいも、小麦粉、和風ドレッシング、油	ずいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、にんじん、にら、切り干しだいこん
9火	みそすき丼 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、しらす干し	米、食パン、マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが
10水	十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー かきたま汁 黄桃缶	保育乳 大学いも	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、しらす干し	さつまいも、米、小麦粉、揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	ずいか、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
11木	焼きそば アーサ汁 パナナ	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、米、砂糖、白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、わかめふりかけ、しょうが
12金	☆ お弁当会 ☆				
13土	ぞうすい チキンから揚げ オレンジ	保育乳 ホットドック	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
16火	スパゲッティミートソース キャベツすまし汁 パナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、米、砂糖、白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、わかめふりかけ、しょうが
17水	十穀ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ パイン缶	保育乳 ツナトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、プレーンヨーグルト、みそ、卵	米、じゃがいも、強力粉、無塩バター、三温糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、ブルーベリージャム、カットわかめ
18木	十穀ごはん ホキのケチャップ焼き ゴーヤーチャンプルー かきたま汁 黄桃缶	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、白身魚(キング)、調製豆乳、豚肉、みそ	米、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ、ライ麦粉、すりごま、油	ずいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、オレゼン、にら
19金	もずくどんぶり 鶏とじゃがいもみそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
20土	夏まつり				
22月	タコライス 春雨スープ オレンジ	保育乳 シリアルバー	保育乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、しらす干し	米、食パン、マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが
23火	十穀ごはん 肉豆腐煮 ほうれん草の和え物 もずくスープ パイン缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、白身魚(キング)、調製豆乳、豚肉、みそ	米、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ、ライ麦粉、すりごま、油	ずいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、オレゼン、にら
24水	十穀ごはん しらす卵焼き クーイリチー 冬瓜すまし汁 オレンジ	保育乳 お好み焼き	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、プレーンヨーグルト、みそ、卵	米、じゃがいも、強力粉、無塩バター、三温糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、ブルーベリージャム、カットわかめ
25木	沖縄そば キャベツ和え物 パナナ	保育乳 鮭おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、米、砂糖、白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、わかめふりかけ、しょうが
26金	オムライス ウィンナー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 黄桃缶	誕生会ケーキ (ガトーショコラ) アンパンマンジュース	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	米、米、油	青パパイア、こまつな、にんじん、にんじん、しめじ、マーメイド、ピーマン、にら、干しいたけ、ひじき
27土	そぼろどんぶり 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29月	十穀ごはん 鶏手羽元マーメイド煮 野菜炒め ソーメン汁 パイン缶	保育乳 パナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	米、米、油	青パパイア、こまつな、にんじん、にんじん、しめじ、マーメイド、ピーマン、にら、干しいたけ、ひじき
30火	中華どんぶり 豆腐スープ パナナ	アイスクリーム クッキー	保育乳、豚肉、調製豆乳、ウィナー、ツナ油漬缶、しらす干し	米、じゃがいも、小麦粉、和風ドレッシング、油	ずいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、にんじん、にら、切り干しだいこん
31水	肉わかめうどん ほうれん草の和え物 ゼリー	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、米、砂糖、白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、わかめふりかけ、しょうが