

献立表



暑かったり、梅雨らしい日が続いたりこの時期は体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。夏を元気に過ごせるよう、旬の夏野菜を使ったメニューや喉越しの良いおやつで子どもたちを食の面からサポートしていきたいと思ひます。



2021年07月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立					10時おやつ	3時おやつ (離乳食の食材)	行事
			中期	後期	完了			
01 木	御飯 焼きビーフン まっくろくろすけサラダ 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、キャベツ 玉葱、南瓜 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ、もやし、葱 人参、胡瓜 玉葱、麩	米 豚肉、キャベツ、もやし、葱 人参、胡瓜 玉葱、なめこ	きゅうり漬け	たこ天 (キャベツ、小麦粉、あさつき)	
02 金	食パン タンドリーチキン 大豆のコロコロサラダ オクラと春雨のスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン レタス、大豆 人参、じゃが芋 野菜スープ	食パン 鶏肉、レタス 人参、胡瓜 大根、麩	食パン 鶏肉、レタス 人参、胡瓜 大根、麩	茹人参	昆布おにぎり (米、おかか)	
03 土	冷やししたぬき メロン 麦茶	主食 副菜	うどん、人参、大根 南瓜	うどん、人参、大根 メロン	うどん、人参、大根 メロン			
05 月	御飯(雑穀入り) さわらの竜田揚げ 刻み昆布煮 味噌汁(茄子・ねぎ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、茄子 玉葱、さつまい芋 野菜スープ	米 鮭、玉葱 人参、胡瓜 茄子、葱	米 鮭、玉葱 人参、胡瓜 茄子、葱	ブルー	甘食 (ホットケーキ粉 豆乳、きな粉)	諸日納入日
06 火	麦御飯 マーボー豆腐 中華スパゲティサラダ ベビーチーズ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 大根、じゃが芋 野菜スープ	米 豆腐、豚肉、葱 人参、胡瓜 チーズ	米 豆腐、豚肉、葱 人参、胡瓜 チーズ	茹大根	フルーツヨーグルト (ヨーグルト バナナ、みかん)	園外保育 (4・5歳児)
07 水	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き きゅうりとしらすの酢の物 洋風スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、人参 玉葱、南瓜 野菜スープ	米 鶏肉、葱、レタス 胡瓜、人参、しらす キャベツ、麩	米 鶏肉、葱、レタス 胡瓜、人参、しらす キャベツ、コーン	牛乳 (ストレート)	フランクフルト (じゃが芋)	園外保育 (4・5歳児)
08 木	サラダうどん 芋フライ バナナ、麦茶	主食 副菜	うどん、人参、大根、じゃが芋 南瓜	うどん、人参、大根 じゃが芋 バナナ	うどん、人参、大根 じゃが芋 バナナ	茹人参	中華おこわの おにぎり (米、人参)	園外保育 (4・5歳児)
09 金	御飯 筑前煮 五目納豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、キャベツ 玉葱、さつまい芋 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱 人参、インゲン、納豆 キャベツ、玉葱	米 鶏肉、玉葱 人参、インゲン、納豆 キャベツ、玉葱	ベビーチーズ	ピザトースト (食パン)	
10 土	冷やし中華 バナナ 麦茶	主食 副菜	そうめん、人参、大根 南瓜	そうめん、人参、大根 バナナ	そうめん、人参、大根 バナナ			
12 月	御飯 鮭のオーロラソース 中華風春雨サラダ 味噌汁(じゃが芋・人参)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 レタス、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、レタス 胡瓜、人参 じゃが芋、麩	米 鮭、レタス 胡瓜、人参 じゃが芋、麩	ブルー	みかん寒 (みかん、寒天)	
13 火	ロールパン ポークピカタ コールスローサラダ オニオンスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン キャベツ、人参 玉葱、南瓜 野菜スープ	食パン 豚肉、キャベツ 南瓜、人参 玉葱、麩	食パン 豚肉、キャベツ 南瓜、人参 玉葱、麩	きゅうり漬け	ひじきおにぎり (米、鶏肉、人参)	
14 水	御飯 花しゅうまい 厚揚げサラダ もやしのスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 大根、さつまい芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜 葱、もやし	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜 葱、もやし	茹大根	とうもろこし (南瓜)	体操教室
15 木	麦御飯 夏野菜カレー トマトとツナのサラダ ブルー、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 茄子、人参 玉葱、南瓜 野菜スープ	米 豚肉、茄子、玉葱 人参、南瓜 ブルー	米 豚肉、茄子、玉葱 人参、南瓜 ブルー	豆乳	チヂミ風 (小麦粉、葱、 豚肉)	避難訓練
16 金	御飯(雑穀入り) ママ'sチキン 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(油揚げ・ねぎ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 小松菜、玉葱 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、葱、レタス 小松菜、もやし、人参 葱、麩	米 鶏肉、葱、レタス 小松菜、もやし、人参 葱、麩	牛乳 (ストレート)	麩ラスク (麩、青のり)	
17 土	焼きそば キウイフルーツ 麦茶	主食 副菜	そうめん、キャベツ、もやし 南瓜	そうめん、豚肉、キャベツ、もやし キウイ	そうめん、豚肉、キャベツ、もやし キウイ			
19 月	御飯(雑穀入り) アジフライ ひじき煮 味噌汁(大根・玉葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、人参 大根、南瓜 野菜スープ	米 鮭、キャベツ 人参、大根 玉葱、麩	米 鮭、キャベツ 人参、大根 玉葱、麩	きゅうり漬け	フルーツ白玉 (さつまい芋)	
20 火	麦御飯 豆腐のチャンプルー ナムル 味噌汁(えのき・玉葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 小松菜、じゃが芋 野菜スープ	米 豆腐、豚肉、小松菜 人参、胡瓜 玉葱、麩	米 豆腐、豚肉、小松菜 人参、胡瓜 玉葱、えのき	茹人参	チーズじゃがまる (じゃが芋)	
21 水	冷やし中華 南瓜煮 飲むヨーグルト、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、大根、人参 南瓜	そうめん、大根、人参 ヨーグルト、南瓜	そうめん、大根、人参 ヨーグルト、南瓜	豆乳	おかかチーズ おにぎり (米、おかか)	
24 土	ナポリタン オレンジ 麦茶	主食 副菜	そうめん、人参、玉葱 南瓜	スパゲッティ、玉葱、ピーマン オレンジ	スパゲッティ、玉葱、ピーマン オレンジ			
26 月	御飯 白身魚のマリネ いんげんのカレーマヨ和え コンソメジュリエンス、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 タラ、玉葱 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 タラ、玉葱 インゲン、じゃが芋 人参、絹さや	米 タラ、玉葱 インゲン、じゃが芋 人参、絹さや	牛乳 (ストレート)	フルーチェ (南瓜)	
27 火	食パン ラタトゥイユチキン タラモサラダ 野菜スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、茄子 人参、じゃが芋 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱、茄子 じゃが芋、人参 人参、玉葱	食パン 鶏肉、玉葱、茄子 じゃが芋、人参 人参、玉葱	豆乳	塩おにぎり (米、塩)	
28 水	麦御飯 ブルコギ 野菜のピクルス かきたま汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 かぶ、さつまい芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜、かぶ あさつき、玉葱	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜、かぶ あさつき、玉葱	茹大根	そうめん (そうめん)	音楽指導
29 木	雑穀御飯 茄子と鶏肉の黒酢あんかけ かみかみ和え、すいか 味噌汁(小松菜・葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 茄子、人参 小松菜、南瓜 野菜スープ	米 鶏肉、茄子、南瓜 人参、胡瓜 小松菜、葱	米 鶏肉、茄子、南瓜 人参、胡瓜 小松菜、葱	蒸しじゃが芋	スペシャル かき氷 (ホットケーキ粉 南瓜、豆乳)	誕生会
30 金	チキンライス コーンサラダ ソーセージスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱 人参、胡瓜 じゃが芋、キャベツ	米 鶏肉、玉葱 人参、胡瓜 じゃが芋、キャベツ	ブルー	かみかみパン (ホットケーキ粉 きな粉、豆乳)	お泊り保育 (5歳児)
31 土	おにぎり 味噌汁(油揚げ・大根) バナナ、麦茶	主食 副菜	米、大根、人参 南瓜	米、大根、人参 バナナ	米、大根、人参 バナナ			お泊り保育 (5歳児)

※献立は都合により変更することがあります。