

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2019.7.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・ナッツ類

	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん かぼちゃのスコップコロケ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん 牛ミンチ 豚ミンチ こいくちしょうゆ 三温糖 コーンフレーク 野菜スープ たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶ホール 洋風だし フルーツミックス パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	ごはん ごはん 豆腐の中華煮 豚ばら 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが 顆粒中華だし 片栗粉 わかめの酢の物 キャベツ にんじん きゅうり カットわかめ 穀物酢 砂糖 いりごま オレンジ オレンジ	ごはん ごはん サケのタルタル焼き さけ たまねぎ パセリ粉 穀物酢 三温糖 マヨドレ トマト トマト コンソメスープ たまねぎ にんじん じゃがいも 洋風だし	ごはん ごはん 筑前煮 にんじん ごぼう 糸こんにゃく 鶏もも 厚揚げ いんげん こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん かつおだし きゅうりの塩昆布和え きゅうり 塩昆布 ごま油 いりごま ナスのみそ汁 たまねぎ にんじん なす 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	天の川のちらし寿司 ごはん きゅうり にんじん コーン缶ホール えだまめ 穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ 鶏のから揚げ 鶏もも しょうが にんにく こいくちしょうゆ ごま油 清酒(普通) 片栗粉 なたね油 お星さまのすまし汁 にんじん オクラ たまねぎ かつおだし うすくちしょうゆ	ケチャップライスおにぎり ごはん たまねぎ にんじん ピーマン 鶏ミンチ トマトケチャップ 顆粒洋風だし 野菜のみそ汁 厚揚げ たまねぎ にんじん さつまいも こまつな 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 ひじきおにぎり ごはん ひじき にんじん 鶏ミンチ 砂糖 こいくちしょうゆ	ほうじ茶 ほうじ茶 ゆでとうもろこし とうもろこし 塩	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 ごぼうチップス ごぼう 片栗粉 なたね油 塩	ほうじ茶 ほうじ茶 みそ焼きおにぎり ごはん 赤みそ 砂糖	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 七夕ゼリー 豆乳 ぶどうジュース(濃縮還元) 水 砂糖 粉寒天 黄桃缶	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。※完了食のごはんは軟飯です。

※朝のおやつは0~2歳児のみ喫食します。

※★印はアレルギー物質を含む食材です。代替食を記載しておりますので、ご確認ください。

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2019.7.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・ナッツ類

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん 鶏の照り焼き 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん かぼちゃサラダ かぼちゃ じゃがいも きゅうり にんじん まぐろ油漬缶 マヨドレ キャベツのみそ汁 たまねぎ にんじん キャベツ 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	わかめごはん ごはん 混ぜ込みわかめ 高野豆腐の含め煮 鶏ミンチ 高野豆腐 たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ネギ 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし シャキシャキ野菜のみそ汁 たまねぎ にんじん もやし キャベツ 青ネギ 油揚げ 合わせ味噌 かつおだし	ごはん ごはん 夏野菜の味噌炒め 豚もも キャベツ たまねぎ にんじん なす もやし ピーマン 黄ピーマン ヤングコーン 生しいたけ 赤みそ 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく しょうが 吉野汁 だいこん にんじん ごぼう 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 片栗粉 すいか すいか	ごはん ごはん サワラの香味焼き さわら 青ネギ こいくちしょうゆ 清酒(普通) ごま油 ひじきの煮物 鶏むね ほしひじき(乾) にんじん いんげん 油揚げ だいず(水煮) 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒(普通) しめじのみそ汁 たまねぎ ぶなしめじ にんじん 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	マーボー丼 ごはん 木綿豆腐 豚ミンチ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ネギ にんにく しょうが ごま油 顆粒中華だし 片栗粉 赤みそ キャベツの酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 砂糖 いりごま バナナ バナナ	若菜おにぎり ごはん まぜこみわかめ(若菜) かぼちゃのみそ汁 豚ばら 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かぼちゃ 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 なめたけおにぎり ごはん えのきたけ こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 フライドポテト じゃがいも なたね油 塩 あおさ	ほうじ茶 ほうじ茶 梅じゃこおにぎり ごはん 梅干し ちりめんじゃこ いりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 豆乳もち 調整豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 120 80 16 15 10	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 焼きかぼちゃ かぼちゃ なたね油 塩	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2019.7.1

アレルギー:★卵・小麦・そば・乳・ナッツ類

	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
朝間食	海の日	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食		ごはん ごはん さばの塩焼き さば 塩 清酒(普通) 切干し大根煮 切干しだいこん(乾) にんじん だいず(水煮) こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし 砂糖 ちくわのみそ汁 たまねぎ にんじん 焼き竹輪 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	塩昆布ごはん ごはん 塩昆布 いりごま 豆腐ステーキ野菜あんかけ 木綿豆腐 豚ばら たまねぎ にんじん えのきたけ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 三温糖 片栗粉 キャベツのみそ汁 たまねぎ にんじん キャベツ 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし パイナップル パインアップル	ごはん ごはん カレー肉じゃが 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 厚揚げ グリーンピース(冷凍) かつおだし こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん カレー粉 いんげんのごま和え いんげん にんじん 焼き竹輪 いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ もやしのみそ汁 たまねぎ にんじん もやし 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	ひじきチャーハン ごはん 豚ミンチ ひじき にんじん ピーマン 砂糖 こいくちしょうゆ ささみとブロッコリーの和え物 鶏ささ身 ブロッコリー にんじん いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ かぼちゃのポタージュ かぼちゃ たまねぎ 洋風だし パセリ粉	こうしめしおにぎり ごはん 焼きのり(きざみ海苔) たくあん いりごま ちりめんじゃこ 根菜のみそ汁 豚ばら たまねぎ にんじん さといも(冷凍) キャベツ 青ネギ 油揚げ 合わせ味噌 かつおだし バナナ バナナ
昼間食		牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 フルーツポンチ りんご バナナ グリーンキウイフルーツ みかん缶 パインアップル缶 すいか	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 米粉のにんじんパンケーキ 米粉 調整豆乳 なたね油 にんじん メープルシロップ	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 フライビーンズ だいず(水煮) 片栗粉 なたね油 塩	ほうじ茶 ほうじ茶 おかかおにぎり ごはん かつお節 こいくちしょうゆ ごま油	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2019.7.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・ナッツ類

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	コーンごはん ごはん 冷凍コーンホール 塩 アジのソテー トマトソース あじ 片栗粉 清酒(普通) たまねぎ にんじん ピーマン なす ホールトマト缶 にんにく 顆粒洋風だし 粉ふき芋 じゃがいも あおさ 塩 野菜スープ たまねぎ にんじん キャベツ 洋風だし	ごはん ごはん チャプチェ 牛もも たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ はるさめ(乾) こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 いりごま わかめスープ たまねぎ にんじん カットわかめ 中華だし いりごま オレンジ オレンジ	ごはん ごはん 松風焼き 鶏ミンチ 木綿豆腐 にんじん 青ネギ しいたけ 顆粒中華だし ごま油 片栗粉 オクラとナスのごま和え なす オクラ にんじん いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ 長ネギのみそ汁 長ネギ にんじん カットわかめ かつおだし 合わせ味噌	ごはん ごはん 冬瓜の煮物 鶏もも とうがん にんじん こまつな 油揚げ かつおだし 片栗粉 こいくちしょうゆ 砂糖 切り干し大根のサラダ 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり まぐろ油漬缶 いりごま マヨドレ 海苔のみそ汁 たまねぎ にんじん 焼きのり(きざみ海苔) 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	夏野菜カレー ごはん 牛もも たまねぎ にんじん なす トマト オクラ かぼちゃ グリーンピース(冷凍) カレールウ だいず(水煮) きゅうりとコーンのサラダ きゅうり キャベツ コーン缶ホール 穀物酢 オリーブ油 砂糖 すいか すいか	きつねおにぎり ごはん 油揚げ こいくちしょうゆ 砂糖 シャキシャキ野菜のみそ汁 豚ばら たまねぎ にんじん もやし キャベツ 青ネギ さといも 油揚げ 合わせ味噌 かつおだし バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 ゆかりおにぎり ごはん ゆかり	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 おからドーナツ おから(乾) 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 なたね油 きな粉 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 こまじゃこおにぎり ごはん こまつな ちりめんじゃこ いりごま	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レモン風味のスイートポテト さつまいも レモン(果汁) 砂糖 いりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり ごはん こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 いりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2019.7.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・ナッツ類

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)			
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶			
昼 食	ごはん ごはん カレイのごま焼き かれい ごま くろごま こいくちしょうゆ キャベツとみかんの甘酢和え キャベツ みかん缶 穀物酢 三温糖 いりごま けんちん汁 にんじん さといも しいたけ だいこん 青ねぎ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ かつおだし	カラフルピラフ ごはん 豚ミンチ たまねぎ にんじん ピーマン コーン缶ホール 顆粒洋風だし ラタトゥイユ風煮込み 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン なす ズッキーニ ぶなしめじ ホールトマト缶 顆粒洋風だし にんにく 焼きかぼちゃ かぼちゃ 塩 なたね油	ごはん ごはん 鶏の味噌マヨ焼き 鶏もも 合わせ味噌 マヨドレ 清酒(普通) ブロッコリーの黒ごまサラダ ブロッコリー ミニトマト にんじん いりごま こいくちしょうゆ 砂糖 えのきのすまし汁 えのきたけ にんじん カットわかめ かつおだし うすくちしょうゆ			
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 ツナマヨおにぎり ごはん まぐろ油漬缶 マヨドレ こいくちしょうゆ	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 りんごゼリー 粉寒天 りんごジュース(濃縮還元) 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 海苔おにぎり ごはん 焼きのり(きざみ海苔) 塩			