



# 7月の献立表



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	※25日(金)は 行事食なので おにぎりはいりません	1 おかし 牛乳	2 ヨーグルト&フルーツ	3 おかし 牛乳	4 アイス	5 
昼食		★厚焼き卵 ★回鍋肉 ★トマト★三平汁	★ほうれん草とウインナーソー テー ★豚しゃぶサラダ ★トマト★牛乳	★ハムカツ ★野菜サラダ ★トマト★納豆汁	★野菜たっぷりチャンポン麺	夏まつり
材料		豚肉 卵 鮭 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 トマト 大根 ネギ 糸コン	豚肉 ウインナー ほうれん草 レタス きゅうり ゴマ トマ ト	ハム 卵 レタス きゅうり カニカマ トマト 納豆 豆腐 ネギ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ね ぎ 人参 椎茸 もやし かま ぼこ ネギ コーン缶	
	7 セタゼリー	8 おかし 牛乳	9 フルーツ	10 おかし 牛乳	11 焼きいも 牛乳	12 おかし
昼食	★さわらのカレー竜田揚げ ★コールスローサラダ ★トマト★セタそうめん汁	★目玉焼き ★ササギかき揚げ ★トマト★かぼちゃ汁	★ポテトコロッケ ★野菜サラダ ★トマト★牛乳	★揚げ餃子 ★チャプチェ ★トマト★大根汁	★ツナとトマトの冷製パスタ ★白菜ベーコンスープ	★チキンカレー ★フルーツ
材料	さわら ベーコン キャベツ 人参 きゅうり トマト 素麺 オクラ わかめ 麩	卵 ササギ 人参 かまぼこ トマト かぼちゃ	挽肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス きゅうり カニかま トマト	挽肉 キャベツ ニラ ネギ 春雨 人参 ピーマン トマト 大根 油揚げ 椎茸	スパ麺 ベーコン ツナ缶 ト マト きゅうり 白菜 人参 ニンニク	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ
	14 おかし 白ブドウジュース	15 おかし 牛乳	16 ヨーグルト&フルーツ	17 おかし 牛乳	18 サンドイッチ 牛乳	19 おかし
昼食	★ほっけの照り焼き ★切干大根 ★トマト★わかめ汁	★納豆ちくわ揚げ ★豚肉ともやし炒め ★トマト★シジミ汁	★野菜のサクサク揚げ ★シルバーサラダ ★トマト★牛乳	★ミートローフ ★きゅうり中華サラダ ★トマト★なめこ汁	★野菜たっぷり豚汁うどん	★キーマカレー ★フルーツ
材料	ほっけ 切干大根 人参 かま ぼこ トマト わかめ 豆腐 ネギ	豚肉 納豆 ちくわ もやし 人参 トマト シジミ貝 豆腐 ネギ 青海苔	ハム 卵 玉ねぎ ブロッコ リー春雨 人参きゅうり トマ ト	挽肉 卵 玉ねぎ 椎茸 春雨 きゅうり ゴマ トマト なめ こ 豆腐 ネギ	うどん麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 ネギ か まぼこ	挽肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ
	21	22 おかし 牛乳	23 フルーツ	24 ヨーグルト	25 誕生日ケーキ	26 おかし
昼食	海の日	★ベーコンスクランブルエッグ ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★もやし汁	★ミートボール ★マカロニサラダ ★トマト★牛乳	★牛丼 ★きゅうりともやしの酢の物 ★トマト★豆腐汁	★ピラフ★チキンカツ ★野菜サラダ ★トマト★お吸い物	★ポークカレー ★フルーツ
材料		ベーコン 卵 ほうれん草 ち くわ トマト もやし 豆腐 椎茸 ゴマ	挽肉 卵 ツナ缶 玉ねぎ 人 参 椎茸 マカロニ きゅうり トマト	牛肉 玉ねぎ 糸コン きゅう り もやし ちくわ トマト 豆腐 椎茸 油揚げ ネギ	鶏肉 白身魚 ウインナー 人 参 玉ねぎ レタス きゅうり ピーマン トマト 三つ葉 麩	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ
	28 おかし リンゴジュ ース	29 おかし 牛乳	30 ヨーグルト&フルーツ	31 おかし 牛乳	脱水症に注意！！  暑くても元気いっぱい遊ぶ子ども達は、体の中に熱がこも りやすくなるので脱水症に注意が必要です。 水分量は大人の約60%に対し子どもは70～80%程なの で、より多くの水分を必要とします。こまめな水分をとった り、夏の食べ物【スイカ・きゅうり・トマト・とうもろこし 等】を積極的に食べましょう。 	
昼食	★お魚ハンバーグ ★春雨サラダ ★トマト★なす汁	★とん平焼き ★小松菜のお浸し ★トマト★けんちん汁	★のり塩ポテト ★ミモザサラダ ★トマト★牛乳	★豚しょうが焼き ★野菜サラダ ★トマト★白菜汁		
材料	ホキ 卵 豆腐 玉ねぎ ひじ き春雨 きゅうり トマト な す 油揚げ ゴマ 生姜	豚肉 卵 鶏肉 もやし 小松 菜 鯉節 トマト 大根 椎茸 人参 糸コン ネギ	フライドポテト 卵 キャベツ きゅうり 人参 トマト 青海 苔	豚肉 玉ねぎ レタス きゅう り カニカマ トマト 白菜 椎茸 生姜		