

令和5年度

# 7月献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					<b>1</b> <b>きんぴらごはん</b> 米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにやく10 塩 絹さや3 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1  <b>じゃが芋とツナの炊き合わせ</b> じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
					<b>バナナ</b>  <b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※チーズ
<b>3</b>	<b>4 (幼児遠足日)</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 玉葱15 青葱3 醤油0.3  <b>オクラのおぼろ和え</b> オクラ30 納豆8 塩 人参3 砂糖0.8 醤油2  <b>味噌汁</b> キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>野菜炒め</b> 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1  <b>トマト</b>  <b>味噌汁</b> じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>なすとにしの煮付(幼児)</b> なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 <b>なすと油揚げの煮付(乳児)</b> なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3  <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 乾わかめ0.5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>マーボー丼</b> 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1  <b>春雨の中華サラダ</b> 春雨7 きゅうり8 人参5 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1  <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	<b>鮭ずし</b> 米40 さけフレーク6 酢5 絹さや3 ごま1.2 塩0.3 卵6 砂糖3 出し昆布  <b>夏野菜のかき揚げ</b> 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし5 小麦粉8 卵6 塩0.5  <b>セタスーフ</b> オクラ10 人参5 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	<b>ツナピラフ</b> 米40 玉葱10 冷コーン3 三度豆3 ツナ8 塩0.3 酒0.3 油1 ブイヨン  <b>ポークビーンズ</b> 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 枝豆10 砂糖0.5 トマト缶10 醤油1 塩0.1 ブイヨン  <b>野菜スープ</b> 人参5 キャベツ10 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン
<b>ミルクパン</b> (小麦・卵・乳)  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ 黄粉 砂糖  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>じゃが芋のバター焼き</b> じゃが芋(園産) バター 塩  <b>牛乳</b> ※メロン	<b>りんごゼリー</b> りんごジュース 砂糖 アガー りんご  <b>クラッカー</b> (小麦) <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>セタクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P ココア  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>動物ビスケット (市販)</b> (小麦・乳・卵)  <b>牛乳</b> ※チーズ
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
米40  <b>豚肉と春雨の炒め物</b> 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3  <b>たたききゅうり</b> きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>鶏むね肉の南蛮漬</b> 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3  <b>わかめと卵のスーフ</b> 卵15 乾わかめ0.3 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	<b>梅しそご飯</b> 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1  <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 人参5 パン粉 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1  <b>かぼちゃの甘煮</b> 南瓜40 砂糖1 醤油1 みりん1  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>ホットドック (幼児)</b> ホットドック用(小麦・乳・卵) ウインナー30 キャベツ30 カレー粉0.3 ケチャップ3  <b>ハムサンド (乳児)</b> 食パン40(小麦・乳) 無添加ハム4 きゅうり3 マヨドレ5  <b>ポテトマトオムレツ</b> 卵50 トマト20 ベーコン5 じゃが芋15 チーズ5 赤ピーマン3 ピーマン5 塩0.3 牛乳2  <b>野菜スープ</b> 人参10 玉葱15 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	米40  <b>鮭の塩焼き</b> 生鮭50 塩0.3  <b>ずいきとあげの煮付け</b> ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1  <b>味噌汁</b> じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>肉じゃが</b> 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2  <b>味噌汁</b> キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
<b>手作りパン</b> 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>わらびもち</b> わらびもち粉 砂糖 黄粉  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>すいか</b>  <b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>枝豆おにぎり</b> 米 枝豆 塩  <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>蒸しとうもろこし</b> <b>きらぎあげ (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>黄粉トースト</b> 食パン(小麦・乳) 黄粉 砂糖 バター  <b>牛乳</b> ※チーズ

月曜日 17	火曜日 18	水曜日 19	木曜日 20	金曜日 21	土曜日 22	
休 園 日	米40 <b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3  <b>なすびのごま和え</b> なすび40 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 乾わかめ0.3 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>冷やし中華</b> 生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 ブイヨン 無添加ハム10 もやし15 酢3 醤油6 砂糖3 ごま油0.8 出し昆布  <b>鶏のから揚げ</b> 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜  <b>添え野菜</b> サラダ菜2  <b>すいか</b>	米40 <b>なすとにんじんの煮付(幼児)</b> なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 <b>なすと油揚げの煮付(乳児)</b> なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3  <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参3 酢2 砂糖1 醤油1 塩  <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	<b>夏野菜カレーライス</b> 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールー8 醤油 油5 塩  <b>シルバーサラダ</b> キャベツ15 ハム5 人参5 春雨7 マヨドレ きゅうり8 塩0.3	<b>やきそば</b> 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお  <b>たたききゅうり</b> きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	
	<b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー <b>フライドポテト</b> じゃが芋(園庭) 塩 油 <b>牛乳</b>  *おせんべい	<b>とうもろこしおにぎり</b> 米 とうもろこし 塩  <b>炒り小魚</b>  *チーズ	<b>かぼちゃボール</b> かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク  <b>牛乳</b>  *レーズン	<b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b>  *バナナ	<b>梅干おにぎり</b> 米 梅干  <b>チーズ</b>  *牛乳	
<b>24</b> ご飯	<b>25 (誕生日会)</b> <b>ウナギのひつまぶし</b> 米40 ウナギ35 砂糖1 卵8 醤油2 酒1 みりん1  <b>冬瓜のくず煮</b> 冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10 三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩 生姜 片栗粉1  <b>清汁</b> カラーそうめん2.5 人参3 オクラ3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお  <b>フルーツポンチ</b> みかん缶 桃缶 パイン缶 すいか 砂糖2	<b>26</b> <b>ホットドック(幼児)</b> ホットドック用(小麦・乳・卵) ウインナー30 キャベツ30 カレー粉0.3 ケチャップ3  <b>ハムサンド(乳児)</b> 食パン40(小麦・乳) 無添加ハム4 きゅうり3 マヨドレ5  <b>ポテトトマトオムレツ</b> 卵50 トマト20 ベーコン5 じゃが芋15 チーズ5 赤ピーマン3 ピーマン5 塩0.3 牛乳2  <b>野菜スープ</b> 人参10 玉葱15 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	<b>27</b> ご飯 <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>ずいきとあげの煮付け</b> ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1  <b>味噌汁</b> じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>28</b> ご飯 <b>野菜炒め</b> 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1  <b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3	<b>29</b> <b>冷やしうどん</b> 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 焼きのり0.7 トマト20 卵8 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1  <b>かぼちゃのどぼろ煮</b> かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉0.5 煮干し	
<b>ヨーグルト(市販)</b> <b>カリカリトースト</b> (小麦・乳)  *フルーン	<b>アイスケーキ</b> 生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦)  <b>牛乳</b>  *おせんべい	<b>枝豆おにぎり</b> 米 枝豆 塩  <b>炒り小魚</b>  *牛乳	<b>蒸しとうもろこし</b> <b>きらびあげ(市販)</b>  <b>牛乳</b>  *チーズ	<b>黒糖わらびもち</b> わらびもち粉 砂糖 黄粉 黒糖  <b>牛乳</b>  *バナナ	<b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク  <b>チーズ</b>  *牛乳	
<b>31</b> <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ20(小麦) 牛ミンチ15 玉葱25 油 豚ミンチ10 マッシュルーム8 ピーマン4 塩0.3 トマト20 ケチャップ2 トマト缶15 ソース2 小麦1  <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり1 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2  <b>野菜スープ</b> 人参10 キャベツ15 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	園庭になすび・かぼちゃ・トマト・きゅうり・ピーマン・枝豆・オクラ、玄関にゴーヤを栽培しています。“花が咲いてきた、実ができてる!!”と大きくなるのを楽しみに待っています。					
 ピーマン	 かぼちゃ	 きゅうり	 なすび	 オクラ	 枝豆	 トマト
<b>のりおにぎり</b> 米 のり 塩  <b>チーズ</b>  <b>*牛乳</b>	これから夏本番!!夏野菜には水分がたっぷり含まれているので、汗をかく時期にぴったり。暑い夏に負けないよう、いっぱい食べて元気に過ごしましょう。 					
*印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) *園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。						