



7月 予定献立表(幼児)



※午前おやつは1・2歳児のみです。

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 金	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁・ナスの揚げ煮 鶏肉のゴマ照焼・もやしソテー	マカロニきなこ 牛乳	油揚げ 鶏肉	米・里芋	ナス・大根 もやし・ニラ
2・16 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
4 18 月	麦茶 クッキー	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	大学芋 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン グレープフルーツ
5 19 火	麦茶 せんべい	麦ごはん・豆腐の冷や汁風 ホッケのみりん焼き・ブロッコリー 切干大根煮	お好み焼き 牛乳	豆腐 魚(ホッケ) 油揚げ	米・押し麦	きゅうり ブロッコリー 切干大根・人参・椎茸
6 20 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 ポークチャップ風 コロコロ野菜のサラダ	キャロット蒸しパン ジョア(マスカット)	油揚げ 豚肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン 人参・きゅうり・コーン
7 木 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん 野菜かき揚げ・エビ天 ゆかり和え・オレンジ 	星せんべい きらきらゼリー 牛乳	エビ	そうめん	人参・オクラ・小ネギ モロヘイヤ・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ
21 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・三色ナムル 挽肉と春雨の炒め物	すいか・せんべい 牛乳	挽肉	米 春雨	大根・もやし・ほうれん草・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ
8 22 金	麦茶 クッキー	ごはん・すまし汁 白身魚のみそ焼き・おかか和え レンコン金平	インドサモサ 牛乳	麩 魚(サワラ)	米	えのき 小松菜 レンコン・人参
9・23 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
11 25 月	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 魚のカラフル揚げ・添え野菜 ひじきの煮物	かぼちゃクッキー 牛乳	魚(ホキ) ひじき・油揚げ	米・じゃがいも	長ネギ ピーマン・赤ピーマン・コーン・キャベツ・ミニトマト 人参・枝豆
12 26 火	麦茶 せんべい	ポークカレー スイートポテトサラダ オレンジ	豆乳プリン 麦茶	豚肉	米 さつまいも	玉ねぎ・人参 紫玉ねぎ・きゅうり オレンジ
13 27 水	麦茶 クッキー	ゆかりごはん・みそ汁 おろし豚しゃぶ かぼちゃの甘煮	小倉トースト 牛乳	ワカメ 豚肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ かぼちゃ
14 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜のゴマ和え 鶏肉とじゃがいもの煮物	そうめん汁 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参
28 木 誕生会	麦茶 せんべい	枝豆ライス・スープ 鶏のから揚げ・夏野菜サラダ グレープフルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	枝豆・白菜・しめじ アスパラ・かぼちゃ・ナス グレープフルーツ
15 29 金	麦茶 クッキー	冷やしぶっかけうどん 塩昆布和え りんご	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん	きゅうり・ミニトマト オクラ・白菜 りんご
16・30 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ			30日(土)は夏祭りです♪	

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



7月 予定献立表(乳児)



《0歳》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・ナスのおろし煮 鶏肉と野菜の煮物	マカロニきなこ 牛乳	麩 鶏肉	米・里芋	ナス・大根 もやし・ニラ・玉ねぎ
4 18 月	麦茶 せんべい	洋風にゆうめん かぼちゃサラダ風 グレープフルーツ	ふかし芋 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・インゲン かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり グレープフルーツ
5 19 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚のあんかけ ゆで干し大根煮	お好み焼き風 牛乳	豆腐・ワカメ 魚(タラ)	米	ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ 切干大根・人参・椎茸
6 20 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉の洋風煮 コロコロ野菜のサラダ風	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 鶏肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン・人参 きゅうり・コーン
7 木 七夕	麦茶 せんべい	七夕にゆうめん かぼちゃのそぼろ煮 ゆかり和え・オレンジ	せんべい きらきらゼリー 牛乳	挽肉	そうめん	人参・オクラ モロヘイヤ・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ
21 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・三色煮浸し 挽肉と春雨のどろどろ煮	すいか・せんべい 牛乳	挽肉	米 春雨	大根・もやし・ほうれん草・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン
8 22 金	麦茶 せんべい	お粥・すまし汁 白身魚の青菜煮 レンコンのやわらか煮	粉吹き芋 牛乳	麩 魚(タラ)	米	えのき 小松菜・玉ねぎ レンコン・人参
11 25 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 魚のカラフル煮 ひじきの煮物	かぼちゃクッキー 牛乳	魚(タラ) ひじき	米・じゃがいも	長ネギ 玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・コーン・キャベツ 人参・枝豆
12 26 火	麦茶 せんべい	しらす粥・具だくさんのスープ さつまいものサラダ風 オレンジ	豆乳プリン風 麦茶	しらす・挽肉	米 さつまいも	玉ねぎ・人参・キャベツ 紫玉ねぎ・きゅうり オレンジ
13 27 水	麦茶 せんべい	ゆかり粥・みそ汁 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物	小倉蒸しパン 牛乳	ワカメ 挽肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根 かぼちゃ
14 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・青菜の煮浸し 鶏肉とじゃがいもの煮物	そうめん汁 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参
28 木 誕生会	麦茶 せんべい	枝豆粥・スープ 鶏肉と夏野菜のサラダ風 グレープフルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	枝豆・白菜・しめじ アスパラ・かぼちゃ・ナス グレープフルーツ
15 29 金	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮物 りんご	ワカメ粥 牛乳	挽肉	うどん	長ネギ・人参・絹さや オクラ・白菜 りんご
				30日(土)は夏祭りです♪		

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



7月 予定献立表(乳児)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・ナスのおろし煮 鶏肉のゴマ照焼・もやしソテー	マカロニきなこ 牛乳	麩 鶏肉	米・里芋	ナス・大根 もやし・ニラ
4 18 月	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	大学芋風煮 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン グレープフルーツ
5 19 火	麦茶 せんべい	麦ごはん・豆腐の冷や汁風 ホッケのみりん焼き・ブロッコリー 切干大根煮	お好み焼き 牛乳	豆腐 魚(ホッケ)	米・押し麦	きゅうり ブロッコリー 切干大根・人参・椎茸
6 20 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉と野菜のケチャップ炒め コロコロ野菜のサラダ	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 鶏肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン 人参・きゅうり・コーン
7 木 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん かぼちゃのそぼろ煮 ゆかり和え・オレンジ 	せんべい きらきらゼリー 牛乳	挽肉	そうめん	人参・オクラ・小ネギ モロヘイヤ・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ
21 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・三色ナムル 挽肉と春雨の炒め物	すいか・せんべい 牛乳	挽肉	米 春雨	大根・もやし・ほうれん草・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ
8 22 金	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁 白身魚のみそ焼き・おかか和え レンコン金平	インドサモサ風 牛乳	麩 魚(サワラ)	米	えのき 小松菜 レンコン・人参
11 25 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 魚のカラフル焼き・添え野菜 ひじきの煮物	かぼちゃクッキー 牛乳	魚(ホキ) ひじき	米・じゃがいも	長ネギ ピーマン・赤ピーマン・コーン・キャベツ・ミトマト 人参・枝豆
12 26 火	麦茶 せんべい	しらすごはん・具だくさんのスープ スイートポテトサラダ オレンジ	豆乳プリン 麦茶	しらす・挽肉	米 さつまいも	玉ねぎ・人参・キャベツ 紫玉ねぎ・きゅうり オレンジ
13 27 水	麦茶 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮	小倉トースト 牛乳	ワカメ 挽肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ かぼちゃ
14 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜のゴマ和え 鶏肉とじゃがいもの煮物	そうめん汁 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参
28 木 誕生会	麦茶 せんべい	枝豆ライス・スープ 鶏肉と夏野菜のサラダ風 グレープフルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	枝豆・白菜・しめじ アスパラ・かぼちゃ・ナス グレープフルーツ
15 29 金	麦茶 せんべい	肉うどん 塩昆布和え りんご	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん	長ネギ・人参・絹さや オクラ・白菜 りんご
				30日(土)は夏祭りです♪		

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。