



# 7月の献立



令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	やきうどん ちーず ぎゅうにゅう はくさいのみそしる くだもの	たまごぼーろ	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 マヨレ たまごぼーろ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン 果物
3日(月)	げんまいごはん ぶたにくのみそやき こふきいも とうがんのそばろに かきたまじる くだもの ぎゅうにゅう	ごまびすけっと	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 砂糖 ケーキミックス ごま	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほろれん草 果物
4日(火)	あわごはん さばのかれーこやき あおなごまあえ ーぶいりちー なすのみそしる くだものかん ぎゅうにゅう	きなこくりーむさんど	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶
5日(水)	むぎごはん まーぼーどろ ぎゅうにゅう ちゅうかさらだ はるさめずーぶ くだもの	ころつけ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ーら にんにく 生姜 キャベツ ほろれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 果物
6日(木)	あわごはん さかなのにつけ ふちゃんぶるー だいののみそしる ぎゅうにゅう くだもの	すいーとぼてと	銀ダラ 豚肉 卵 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物
7日(金)	★たなばためにゆー★ぎゅうにゅう わかめごはん とりにくのさつぱりに つけゆでぶろっこりー ぼてとさらだ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	しろいふうせん(みるく) ほしたべよう	わかめ 鶏肉 卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう 白い風船	生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物
8日(土)	ごはん あぶらみそ にくじゃが ゆしどうふ くだもの ぎゅうにゅう	ちーず・びすけっと	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物
10日(月)	ふりかけごはん さかなのあげに きゅうりのおかかあえ くだもの とりととうがんののみそしる ぎゅうにゅう	きやらめるふ	赤魚 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 車麩 バター	きゅうり 生姜 冬瓜 果物
11日(火)	あわごはん とりにくのびざやき れんこんさらだ たまごずーぶ くだものかん ぎゅうにゅう	こくとうあがらさー	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳 豆乳	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 黒糖	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん 人参 パプリカ 大根の葉 果物缶
12日(水)	<b>おべんとうかい</b>	じゅーしーおにぎり	鶏肉 ひじき	米	人参 椎茸 ねぎ
13日(木)	ちゅうかどん とうふしゅーまい こーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	どらやき	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 どらやき	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 果物
14日(金)	おきなそば ぶろっこりーのしらすめあえ さつまいもごまに ゼリー ぎゅうにゅう	さけとわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 糸かつお 鮭 わかめ 牛乳	沖繩そば 砂糖 さつま芋 ゼリー 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干
15日(土)	ぎゅうどん かぶのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ふんわりむしぱん	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 蒸しパン	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース かぶ ほろれん草 果物
17日(月)	<b>海の日(公休日)</b>				
18日(火)	あおなごはん ればーふらいーあまだれづけ すばけていーさらだ くだもの もろへいやのみそしる ぎゅうにゅう	ちーずさぶれ	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ バター	にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物
19日(水)	★おたんじょうびかい★ ちきんらいす さかなふらいーたるたるそーす ぶろっこりーごまあえ みねすろーね くだもの ぎゅうにゅう	お誕生日アイス	鶏肉 白身魚 卵 ひじき フィンナー	米 バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま マカロニ アイス	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン キャベツ トマト 果物
20日(木)	どらいかれー ぶろっこりーさらだ わかめとこーんすーぶ くだものかん ぎゅうにゅう	みにいながわやき	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 今川焼き	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
21日(金)	くろまいごはん さけのごまあまずやき ちくぜんに へちまのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	おからまだれーぬ	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 おから 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物 レーズン
22日(土)	ちゃーはん ぎゅうにくすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	かすてら	ウインナー 牛肉 牛乳	米 油 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物
24日(月)	あわごはん ちんじやおろす おむれつ とうふのちゅうかすーぶ あんにくふるーつ ぎゅうにゅう	べにいもちんすこ	豚肉 オムレツ 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 紅芋粉 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物缶
25日(火)	むぎごはん とりにくのうめまよやき にんじんしりしり おつゆのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	さつまいものしおばたー	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バ ター	人参 玉ねぎ ーら 白菜 果物
26日(水)	えだまめごはん ちくさやき くだもの あおなそてー とんじる ぎゅうにゅう	ぶらうにー	枝豆 さつまあげ 豚肉 卵 豚レバー みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	米 砂糖 里芋 バター 油 小麦粉 ココア	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 チンゲン菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ 果物
27日(木)	はやしらいす まかろにさらだ やさいのすーぶ じゃむいりよーぐると ぎゅうにゅう	ばたーくつきー	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム クッキー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん 果物缶
28日(金)	たこらいす ふらいどぼてと びーふんすーぶ すいか ぎゅうにゅう	じゃこわかめおにぎり	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳 しらす わかめ	米 もちきび 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーファン ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ねぎ 果物
29日(土)	やきそば ちーず あーさじる くだもの ぎゅうにゅう	たまごぼーろ	豚肉 青さのり チーズ 豆腐 あおさ 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 果物
31日(月)	あわごはん ふいりはんぱーぐーてりやきそーす じゃーまんぼてと きゃべつのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ふるーちえ とうにゅううえはーす	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー みそ 牛乳 フルーチェ	米 もちきび 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

