

# 令和5年7月 予定献立表

# マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	土	鶏ごぼうご飯 具だくさん味噌汁 オレンジ	米・鶏ミンチ・ごぼう・生姜・いんげん・砂糖・醤油・みりん 豆腐・玉ねぎ・じゃが芋・人参・しめじ・若布・煮干し・味噌			お茶 りんごパン バナナ	18	火	玄米ご飯 茄子入りハンバーグ 華風和え トマトとえのきのかき玉汁 オレンジ	米・玄米 鶏ミンチ・茄子・玉ねぎ・パン粉・豆乳・塩・ケチャップ・ソース ひじき・もやし・胡瓜・人参・すりごま・酢・砂糖・醤油 トマト・えのき・玉ねぎ・パセリ・卵・コンソメ・醤油	牛乳 芋けんぴ	牛乳 黄粉ごま団子 (団子粉・豆腐 黒ごま・黄粉・砂糖 塩)	
3	月	ご飯/りんご 中華風煮 酢の物 若布スープ	米 厚揚げ・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン・パプリカ・豚肉 中華スープの素・オイスターソース・生姜・片栗粉 胡瓜・キャベツ・カニカマ・酢・砂糖・醤油・ごま 若布・玉ねぎ・もやし・コンソメ・塩		牛乳 クラッカー	牛乳 ラスク (バケツ・油 グラニュー糖)	19	水	ご飯 煮魚 甘酢和え 味噌汁 バナナ	米 魚・生姜・みりん・醤油・砂糖 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ハム・トマト・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・じゃが芋・えのき・若布・煮干し・味噌	牛乳 オレンジ	牛乳 いちごロール	
4	火	雑穀ご飯 魚チリ レモン醤油和え かみなり汁 メロン	米・雑穀米 魚・片栗粉・ケチャップ・砂糖・醤油 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ハム・レモン果汁・醤油 豆腐・油・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし鰹・醤油・塩		牛乳 ブルー	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)	20	木	ご飯/スイカ 麻婆茄子 ねばねば和え 豆腐スープ	米 茄子・パプリカ・豚ミンチ・玉ねぎ・ニラ・ニンニク・生姜 甜麺醬・砂糖・醤油・中華スープの素・片栗粉 モロヘイヤ・オクラ・胡瓜・もやし・もみのり・醤油・ごま 豆腐・玉ねぎ・若布・椎茸・中華スープ・醤油	牛乳 ウエハース	牛乳 フルーツゼリー (桃缶・みかん缶 パイン缶・ゼラチン りんごジュース)	
5	水	ご飯/バナナ 肉じゃが ごぼうサラダ 味噌汁	米 じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・いんげん・砂糖 醤油・だし昆布・だし鰹・油 ごぼう・胡瓜・人参・ひじき・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 玉ねぎ・茄子・しめじ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 ビスコ	牛乳 りんごケーキ (りんご・HM・砂糖 豆乳・油)	21	金	米粉パン/りんご 魚のカレームニエル ピクルス ミネストローネ	魚・小麦粉・カレー粉・油 胡瓜・人参・パプリカ・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・人参・トマト・茄子・キャベツ・ベーコン・トマト缶 コンソメ・塩	牛乳 サラダせん	牛乳 サザエご飯 (米・さざえ・人参 醤油・みりん・塩)	
6	木	ご飯 魚の甘酢あんかけ 浅漬け もやしスープ りんご	米 魚・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・酢・砂糖・醤油 胡瓜・キャベツ・人参・塩昆布 もやし・椎茸・ニラ・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 納豆トースト (食パン・納豆 もみのり・醤油 葉ねぎ・マヨドレ)	22	土	炊き込みご飯 豚汁 バナナ	米・うす揚げ・人参・しめじ・ひじき・昆布・醤油・みりん・塩 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・さつまいも・人参・こんにゃく 葉ねぎ・煮干し・味噌		お茶 ジャムパン オレンジ	
7	金	ハヤシライス 高野豆腐煮 キャベツサラダ バナナ	米・玄米・玉ねぎ・人参・茄子・トマト・しめじ・南瓜・牛肉 油・ルウ 高野豆腐・だし鰹・砂糖・醤油 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ・ごま		牛乳 ポーロ	牛乳 アイスクリーム 乾パン	24	月	ご飯 鶏の梅味噌焼き もやしサラダ けんちん汁 グレープフルーツ	米 鶏肉・梅干・味噌・みりん・砂糖 もやし・うす揚げ・人参・胡瓜・砂糖・醤油・酢・ごま油 豆腐・玉ねぎ・人参・ごぼう・だし鰹・醤油・塩・片栗粉	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツ白玉 (白玉粉・豆腐 みかん缶・桃缶 パイン缶・りんご)	
8	土	 <b>夏まつり</b> 					25	火	ご飯 魚のホイル焼き マカロニサラダ 冬瓜スープ スイカ	米 魚・玉ねぎ・人参・えのき・ポン酢 マカロニ・胡瓜・人参・キャベツ・マヨドレ 冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・葉ねぎ・コンソメ・醤油	牛乳 ブルー	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	
10	月	ご飯 鶏のさっぱり煮 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・砂糖・醤油・酢・生姜 キャベツ・もやし・人参・胡瓜・もみのり・醤油 豆腐・玉ねぎ・南瓜・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 かりんとう	牛乳 さつまいもの甘煮 (さつまいも・砂糖)	26	水	豚の生姜焼き丼/バナナ 焼き南瓜 元気サラダ	米・豚肉・玉ねぎ・えのき・キャベツ・生姜・砂糖・醤油 みりん・砂糖 南瓜・油・塩 キャベツ・胡瓜・人参・トマト・刻み昆布・コーン・ハム ごま・ドレッシング	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ココアちんすこう (片栗粉・ココア 砂糖・油)	
11	火	ご飯 レバーのブルー煮 大豆サラダ レタススープ パイナップル	米 鶏レバー・プルーン・砂糖・醤油 水煮大豆・人参・胡瓜・コーン・ハム・練りごま・マヨドレ レタス・玉ねぎ・しめじ・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 ウエハース	牛乳 野菜プリッツ (小麦粉・片栗粉 人参・パセリ ごま・塩)	27	木	ご飯/オレンジ マヨネーズ ナムル 味噌汁	米 豚肉・エリンギ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・マヨドレ・醤油 味噌・砂糖・ごま もやし・人参・胡瓜・酢・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・オクラ・うす揚げ・煮干し・味噌	牛乳 バナナ	牛乳 焼きビーフン (ビーフン・玉ねぎ 人参・豚肉・ニラ キャベツ・コンソメ)	
12	水	チャーシュー麺 魚の塩麴焼き レンコンサラダ スイカ	中華麺・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・筍・椎茸・甜面醬 中華スープの素・醤油・砂糖・片栗粉・油・胡瓜 魚・塩麴・みりん レンコン・ハム・胡瓜・コーン・酢・砂糖・醤油・ごま油		牛乳 マリービスケット	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	28	金	ご飯/りんご 松風焼き ゆかり和え のっぺい汁	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・ひじき・椎茸・パン粉 味噌・砂糖・ごま キャベツ・胡瓜・人参・ゆかり 玉ねぎ・人参・ごぼう・厚揚げ・煮干し・醤油・みりん・片栗粉	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま ごま油)	
13	木	押し麦ご飯/バナナ ふわふわ卵焼き 切干し大根の煮物 すまし汁	米・押し麦 卵・長いも・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹 砂糖・醤油 切干し大根・人参・うす揚げ・いんげん・砂糖・醤油 玉ねぎ・オクラ・おつゆ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 乾パン	牛乳 ジャムサンド (食パン・ いちごジャム)	29	土	芋若布ご飯 五目汁 オレンジ	さつまいも・炊き込み若布・米 鶏肉・人参・玉ねぎ・椎茸・ごぼう・煮干し・味噌・葉ねぎ		お茶 芋パン りんご	
14	金	とうもろこしご飯 魚のしそマヨ焼き ごま和え なめこ汁 グレープフルーツ	米・とうもろこし・醤油・塩・昆布 魚・青じそ・マヨドレ オクラ・胡瓜・人参・もやし・ごま・醤油 なめこ・玉ねぎ・豆腐・若布・煮干し・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 黒糖くずもち (黒糖・砂糖 片栗粉・黄粉)	31	月	うなぎ入り炊き込みご飯 鶏のレモン焼 スティック野菜 すまし汁 グレープフルーツ	米・うなぎ蒲焼・人参・ごぼう・三つ葉・砂糖・醤油・みりん 鶏肉・レモン果汁・醤油・砂糖 胡瓜・人参・マヨドレ・味噌・砂糖・ごま 玉ねぎ・花麴・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 ビスコ	牛乳 茹でとうもろこし (とうもろこし)	
15	土	炒飯 中華スープ りんご	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・中華スープ 醤油・塩・油 豆腐・玉ねぎ・若布・もやし・鶏ガラスープ・醤油・油		お茶 レーズンパン バナナ		※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						
17	月	 <b>海の日</b> 					【今年も登場しました🐼】 7月になり、マリン保育所名物『サザエご飯』が献立に登場しました。今年も楡木地区の奥村希望さんに用意して頂き、持って 来られた際には生きたサザエを見たり触れたりします。サザエご飯は海に近い保育所ならではのメニューで、他所園からはとても 驚かれ(羨ましがられ)ます。好き嫌いはありますが、この時期ならではの地元の旬の味を楽しみたいと思います。						

