

# < 保育献立 >

7月 対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	7月 対象	デザート 全 員	主 食 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児
1	木 のむヨーグルト ウエハース	鮭の揚げ煮	ひじきの炒り煮	きのこの味噌汁	1	木 りんご	ごはん	白身魚	牛乳 バナナケーキ	牛乳 カトリマム
2	金 牛乳 リッツ	からあげ/ブロ	ちりめんサラダ	ほうれん草のスープ	2	金 パイナップル	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 ミニサラダ
3	土 牛乳 アンパンマンビス	南瓜のシチュー	ウグイスサラダ		3	土 甘夏みかん缶	クロワッサン	鶏ミンチ	牛乳 たい焼き	牛乳 おかし
4	日				4	日			(牛乳 おかし)	
5	月 牛乳 卵ボーロ	すき焼き風	ブロッコリーの胡麻和え	星のごスープ	5	月 バナナ	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 フルーチェ	牛乳 ムーンライト
6	火 ヨーグルト マンナビス	鮭のムニエル/サニレタ	大豆の五目煮	キャベツスープ	6	火 すいか	ごはん	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 源氏パイ
7	水 牛乳 ウエハース	エビカツ/サニレタ	キャベツのツナパスタ ソーセージ		7	水 フルーツカクテル	ふりかけおにぎり	白身魚	牛乳 セタゼリー 星たべよ	牛乳 雪の宿
8	木 牛乳 マンナビスケット	チキン南蛮	ハムともやしの中華和え	コンソメスープ	8	木 プリン	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 カルピス かえでの実	牛乳 ハッピーターン
9	金 牛乳 卵ボーロ	ニベのみそ焼き/枝豆	高野豆腐の卵とじ	きのこスープ	9	金 パイナップル	ごはん	白身魚	牛乳 チーズケーキ	牛乳 マリービスケット
10	土 牛乳 きなこせんべい	ミトリスパ	和風サラダ		10	土 青りんごゼリー		鶏ミンチ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 おかし
11	日				11	日			(牛乳 おかし)	
12	月 牛乳 リッツ	鮭の味噌マヨ焼き	じゃがいもチーズ煮	豆腐の味噌汁	12	月 オレンジ	ごはん	白身魚	牛乳 チキンナゲット	牛乳 カトリマム
13	火 のむヨーグルト マンナビスケット	カレーライス	りんごサラダ		13	火 バナナ		鶏ミンチ	牛乳 ロック	牛乳 白い風船
14	水 牛乳 きなこせんべい				14	水		白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 ホームパイ
15	木 牛乳 卵ボーロ	鯖の南蛮漬け	スパゲッティサラダ	コーンスープ	15	木 みかん缶	ごはん	白身魚	牛乳 バナナ	牛乳 まがりせんべい
16	金 のむヨーグルト ウエハース	じゃがいものうま煮	ブロッコリーとトマトサラダ	茄子の味噌汁	16	金 りんご	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 チョイスビス
17	土 牛乳 リッツ	うどん	おろし和え		17	土 黄桃缶		鶏ミンチ	牛乳 シュークリーム	牛乳 おかし
18	日				18	日			(牛乳 おかし)	
19	月 牛乳 アンパンマンビス	マーボー春雨	カニカマサラダ	玉ねぎの味噌汁	19	月 オレンジ	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 カステラ	牛乳 ハッピーターン
20	火 のむヨーグルト きなこせんべい	茄子と豚肉の味噌炒め	春雨とささみの酢の物	かき玉汁	20	火 りんご	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 パームクーヘン	牛乳 白い風船
21	水 牛乳 ウエハース	カレイのフリッス/枝豆	金平ごぼう	もずくスープ	21	水 パイナップル	ごはん	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビス
22	木				22	木			(牛乳 おかし)	
23	金				23	金			(牛乳 おかし)	
24	土 牛乳 マンナビスケット	三色丼	ブロッコリーサラダ		24	土 桃ゼリー		鶏ミンチ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 おかし
25	日				25	日			(牛乳 おかし)	
26	月 牛乳 きなこせんべい	炒り鶏	トマトサラダ	ポテトオニオンスープ	26	月 りんご	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 雪の宿
27	火 のむヨーグルト マンナビスケット	鮭のカレーマヨ焼き	ビーフン炒め	なめこ汁	27	火 オレンジ	ごはん	白身魚	牛乳 オレンジゼリー ミニサラダ	牛乳 マリービスケット
28	水 牛乳 ウエハース	鶏肉のBBQ/ブロ	チーズサラダ	レタススープ	28	水 すいか	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
29	木 牛乳 卵ボーロ	鯖の三味焼き	千切り大根の洋風煮	南瓜の味噌汁	29	木 パイナップル	ごはん	白身魚	牛乳 アイス ウエハース	牛乳 源氏パイ
30	金 牛乳 マンナビスケット	油淋鶏	ブロッコリーの青しそドレ	おぐらの味噌汁	30	金 バナナ	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 カトリマム
31	土 牛乳 きなこせんべい	冷やし中華			31	土 プリン		鶏ミンチ	牛乳 キングドーナツ	牛乳 おかし

# < 介護献立 >

## ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

7月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	木 高野豆腐とエビの卵とじ	のり	胡瓜漬け	もやしの味噌汁	御飯
2	金 さんま生姜煮	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	梅干し	厚揚げの味噌汁	御飯
3	土 あじと野菜の豆乳よせ	ブロッコリーのおかか和え	白菜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
4	日 五目豆	めんたいこ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	月 がんもの煮物	金平ごぼう	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	火 南瓜の煮物	のり佃煮	たくあん	人参の味噌汁	御飯
7	水 ししゃも	ひじきの炒り煮	胡瓜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
8	木 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	つぼ漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
9	金 いわしの梅煮	豆腐の卵とじ	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	土 オムレツ	ソテー	りんごジャム	コンソメスープ	食パン
11	日 いこみこうや	カリフラワーの金平	野沢菜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
12	月 南瓜の煮物	ほうれん草しゅうまい	つぼ漬け	キャベツの味噌汁	御飯
13	火 塩サバ	ひじきの炒り煮	たくあん	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	水 高野豆腐とエビの卵とじ	キャベツの塩昆布和え	胡瓜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
15	木 五目豆	たいみそ	茄子漬け	小松菜の味噌汁	御飯
16	金 揚げ茄子の鶏ミンチ煮	のり	味噌漬け	なめこの味噌汁	御飯
17	土 ししゃも	南瓜の煮物	胡瓜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	日 金平ごぼう	あじと野菜の豆乳よせ	野沢菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
19	月 豆腐とほうれん草の卵とじ	納豆	桜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
20	火 切り干し大根の煮物	しゅうまい	梅干し	豆腐の味噌汁	御飯
21	水 オムレツ	ソテー	チョコジャム	野菜スープ	ロールパン
22	木 塩サバ	南瓜の煮物	白菜漬け	人参の味噌汁	御飯
23	金 がんもの煮物	めんたいこ	胡瓜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
24	土 さんま生姜煮	のり	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
25	日 切り干し大根の煮物	ブロッコリーのおかか和え	しば漬け	えのきの味噌汁	御飯
26	月 がんもの煮物	ひじきの炒り煮	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
27	火 オムレツ	ソテー	いちごジャム	南瓜のスープ	ロールパン
28	水 いわしの梅煮	カリフラワーの金平	桜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
29	木 揚げ茄子の鶏ミンチ煮	たいみそ	たくあん	なめこの味噌汁	御飯
30	金 南瓜の煮物	のり	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
31	土 ししゃも	五目豆	味噌漬け	豆腐の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

7月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	デザート 全 員	主 食 全 員	午後おやつ 全員・放課後	
1	木	にべの朝鮮焼き	和風サラダ	おろし和え 沢庵	とろろ昆布汁	オレンジ	青菜御飯	きのこたけのこ まがりせんべい
2	金	肉じゃが	ビーフン炒め	カリフラワーのポン酢和え 昆布佃煮	油揚げの味噌汁	フルーツミックス	御飯	アップルパイ
3	土	親子丼	チーズサラダ	べつたら漬け	小松菜の味噌汁	プリン	御飯	カスタードケーキ
4	日	ぶりの照り焼き	ささ身の梅マヨ和え	南瓜の落とし揚げ しば漬け	えのきの味噌汁	黄桃缶	御飯	ワッフル
5	月	鶏肉の塩麴焼き	ひじきの和え物	煮豆 白菜漬け	玉ねぎの味噌汁	みかん缶	御飯	桃山 ぼたぼた焼き
6	火	鮭のムニエル	ズッキーニの炒め物	イカの酢味噌和え 奈良漬け	わかめスープ	りんご	御飯	フルーツヨーグルト
7	水	ポークケチャップ	ブロッコリーとトマトのサラダ	キャベツの卵とじ 高菜漬け	厚揚げの味噌汁	オレンジ	御飯	抹茶と甘納豆の蒸しパン
8	木	夏野菜カレー	フルーツサラダ	らっきよ 福神漬け		バナナ	御飯	かりんとう黒糖 ミニサラダ
9	金	南瓜コロッケ	ほうれん草とコーンのナムル	厚揚げの煮物 白菜漬け	ビーフン汁	フルーツミックス	御飯	メープルマフィン
10	土	冷や汁	青しそサラダ	卵焼き 茄子漬け		ぶどうゼリー	麦御飯	かえでの実
11	日	鶏肉と里芋の煮物	ごまドレサラダ	つくねボール 高菜漬け	ポテトオニオンスープ	パン缶	御飯	ミニたい焼き
12	月	太刀魚の塩焼き	カリフラワーのサラダ	大豆煮 桜漬け	星のごスープ	黄桃缶	御飯	いちごのマドレーヌ
13	火	筑前煮	豆サラダ	いんげんの胡麻和え 昆布佃煮	えのきの味噌汁	バナナ	御飯	桃饅頭
14	水	煮込みハンバーグ	ほうれん草の胡麻和え	胡瓜の酢の物 つぼ漬け	すまし汁	すいか	赤飯	誕生日ケーキ
15	木	エビかつ	五色なます	カリフラワーの卵とじ 白菜漬け	もずくスープ	パイナップル	御飯	おにぎりせんべい かりんとう
16	金	鮭の香草焼き	リャンバンサンスー	南瓜とツナの煮物 奈良漬け	ミネストローネ	フルーツミックス	御飯	メロンパン
17	土	豚丼	ちりめんサラダ	茄子漬け	もやしの味噌汁	オレンジゼリー	御飯	豆乳ドーナツ
18	日	鯖の胡麻味噌焼き	オクラのおかか和え	卵の花 高菜漬け	青さの味噌汁	黄桃缶	御飯	チョコパイ
19	月	タンドリーチキン	野菜胡麻マヨ	ゴーヤボール べつたら漬け	野菜スープ	パン缶	御飯	かっぱえびせん パイの実
20	火	にべのおろし煮	胡瓜とカリフラワーの和えもの	がんもの煮物 味噌漬け	レタススープ	オレンジ	御飯	バナナケーキ
21	水	すき焼き風煮	切り干し大根のサラダ	なすの田舎煮 昆布佃煮	ツナ入り味噌汁	バナナ	御飯	ようかん
22	木	さわらの青しそ焼き	コールスロー	ひじきの炒り煮 茄子漬け	大根の味噌汁	ももゼリー	御飯	パームクーヘン
23	金	三色丼	ブロッコリーのあんかけ	梅干し	豆腐のすまし汁	黄桃缶	御飯	いちごツイスト
24	土	カレイのチリソース	キャベツとコーンのサラダ	高野豆腐とエビの卵とじ しば漬け	もやしのカレースープ	レモンゼリー	御飯	紫芋まんじゅう
25	日	豚肉のキムチ炒め	三色ナムル	彩り豆腐 たくあん	大根葉の味噌汁	フルーツミックス	御飯	さつまいもと栗のタルト
26	月	ぶりのカレーマヨ焼き	ポークビーンズ	ツナ入り酢の物 桜漬け	ほうれん草のすまし汁	オレンジ	御飯	花淡雪 ハッピーターン
27	火	油淋鶏	ピーナツ和え	大豆の煮物 茄子漬け	しめじの味噌汁	みかん缶	御飯	フルーチェ
28	水	鮭の揚げ煮	ハムとやしの中華和え	冬豆とじゃこの甘辛煮 沢庵	キャベツの味噌汁	バナナ	御飯	チョコチップマフィン
29	木	マーボー豆腐	大根とハムのサラダ	ブロッコリーのマヨ炒め しば漬け	なめこのスープ	パイナップル	御飯	カブリコ 星たべよ
30	金	赤魚の煮つけ	焼きナス	ほうれん草の卵炒め 高菜漬け	オクラの味噌汁	みつ豆缶	わかめごはん	じゃりパン
31	土	冷やし中華	ふんわり花形豆腐			青りんごゼリー		プリンタルト

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

7月	主 菜		副菜 (1)		副菜 (2)		スープ		デザート		主 食	
対象	全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)	
1	木	鶏肉のバーベキュー風	胡瓜のツナ和え	ブロッコリーと竹輪のマヨ炒め	にらときのこのスープ	りんご	御飯	茄子漬け				
2	金	磯辺フライ	さつま揚げと大根の煮物	みょうがの酢の物	豚汁	オレンジ	御飯	奈良漬				
3	土	マーボー茄子	もやしの中華風ナムル	春菊と湯葉の煮びたし	ソーセージスープ	バナナ	御飯	べったら漬				
4	日	豚肉の塩タレ炒め	カリフラワーの青しそサラダ	シューマン	大根の味噌汁	パイナップル	御飯	つぼ漬				
5	月	鯖の三味焼き	大根梅おかか和え	厚揚げとにらの中華炒め	卵スープ	バナナ	御飯	高菜漬				
6	火	唐揚げ	うどんサラダ	ソーセージ炒め	けんちん汁	パイナップル	御飯	昆布佃煮				
7	水	鯖の塩焼き	夏野菜のお浸し	里芋のそぼろ煮	星のすまし汁	七夕ゼリー	ちらし寿司	桜漬				
8	木	鶏肉のオーロラ焼き	ブロッコリーといかのバター醤油炒め	かぼちゃのいところ煮	冬瓜スープ	オレンジ	御飯	梅干し				
9	金	ニベのアップルソース	いんげんのマヨ炒め	トマトのマリネ	キャベツの味噌汁	すいか	御飯	味噌漬				
10	土	豚肉の味噌炒め	ブロッコリーサラダ	牛蒡の白和え	大根とベーコンのスープ	バナナ	御飯	胡瓜漬				
11	日	お魚豆腐おろし煮	もやしの酢の物	ベイクドエッグ	さっまいもの味噌汁	甘夏みかん	御飯	たくあん				
12	月	やわらかコースカツ	かまぼことほうれん草の和え物	レンコンの味噌炒め	しめじの味噌汁	パイナップル	御飯	奈良漬				
13	火	しいらの洋風焼き	ハムともやしの中華和え	ピーマンと人参の金平	トマトスープ	青リゴゼリー	御飯	高菜漬				
14	水	豚肉と茄子の味噌炒め	ビーフンサラダ	ブロッコリーといかのバター醤油炒め	青梗菜の卵とろとろスープ	オレンジ	御飯	桜漬				
15	木	ニベの西京焼き	もやしの味噌バター炒め	カリフラワーのポン酢和え	茄子の味噌汁	りんご	御飯	べったら漬				
16	金	夏野菜カレー	鶏のネギ味噌焼き	シークワースードレサラダ		バナナ	御飯					
17	土	ほきのトマトソース	ゆずドレサラダ	鶏レバーのしぐれ煮	豆乳スープ	パイナップル	御飯	茄子漬				
18	日	肉団子の野菜あんかけ	ほうれん草のソテー	玉子焼き	南瓜の味噌汁	みかん缶	御飯	奈良漬				
19	月	鯖の柚子胡椒焼き	ひじきのツナ和え	ミートスパゲティ	中華スープ	コーヒーゼリー	御飯	白菜漬				
20	火	ミートローフ	西京味噌ドレサラダ	厚揚げの煮物	小松菜の味噌汁	パイナップル	御飯	高菜漬				
21	水	サーモン大葉7分	大根の胡麻ドレサラダ	カリフラワーのカレーマヨ炒め	ふたごぼう汁	ｷｲ	炊き込み御飯	梅干し				
22	木	鶏の照り焼き	いんげんと人参のマヨおかか和え	鮭の卵とじ	ごま味噌汁	オレンジ	御飯	野沢菜漬				
23	金	鮭のバター醤油焼き	カリフラワーサラダ	南瓜の甘煮	油揚げの味噌汁	バナナ	御飯	べったら漬				
24	土	新じゃがのそぼろ煮	かにかまサラダ	おくらの湯葉和え	白菜の味噌汁	パイナップル	御飯	桜漬				
25	日	さんまの塩焼き	青梗菜の中華炒め	ベイクドエッグ	厚揚げの味噌汁	甘夏みかん	御飯	高菜漬				
26	月	べっこう煮	カリフラワーとりんごサラダ	青梗菜の中華炒め	トマトのかきたま汁	杏仁豆腐	御飯	白菜漬				
27	火	しいらの磯辺焼き	トマトの胡麻ドレサラダ	大根なます	わかめの味噌汁	ｷｲ	御飯	高菜漬				
28	水	漬け込み焼き鳥	マカロニサラダ	おくらと茄子の煮びたし	ごぼうの味噌汁	オレンジ	鰻御飯	つぼ漬				
29	木	にべのゆかり焼き	海藻サラダ	白菜の和え物	呉汁	すいか	御飯	胡瓜漬				
30	金	牛肉のブルギ風	大葉入り切干大根胡麻マヨサラダ	ジャーマンポテト	ベーコンともやしのスープ	パイナップル	御飯	奈良漬				
31	土	鯖の南蛮漬	さつまあげポン酢金平	高野豆腐とエビの卵とじ	肉団子のスープ	バナナ	御飯	野沢菜漬				