

# < 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		主 食 全 員		デザート 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		7月 対象	
1	月	牛乳	リッツ	麻婆豆腐	ハムともやしの中華和え	かきたま汁	ご飯	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳	フレンチトースト	牛乳	雪の宿	1	月						
2	火	牛乳	卵ボーロ	タンドリーチキン	サウザンドレタガ	冬瓜スープ	ご飯	フルーツカクテル	鶏ミンチ	牛乳	お好み焼き	牛乳	カントリーマーム	2	火						
3	水	牛乳	白い風船	鯖のムニエル	ごぼうと昆布の煮物	ポテトスープ	ご飯	オレンジ	白身魚	牛乳	焼きおにぎり	牛乳	ハッピーターン	3	水						
4	木	牛乳	アンパンマンビスケット	豚肉の生姜焼き	ちりめんサラダ	ごぼうの味噌汁	ご飯	すいか	鶏ミンチ	牛乳	ミニパン	牛乳	ぼたぼた焼き	4	木						
5	金	牛乳	きなこせんべい	鮭のちらし寿司	カニカマサラダ	七夕そうめん汁	ご飯	バナナ	白身魚	牛乳	七夕ゼリー 星食べよう	牛乳	ムーンライト	5	金						
6	土	牛乳	マンナウエハース	ミートソーススパゲティ		豆乳スープ		みかん缶	鶏ミンチ	牛乳	ミニたい焼き	(牛乳 おかし)		6	土						
7	日													7	日						
8	月	牛乳	動物ビスケット	鶏肉のチリソース	じゃが芋のチーズ煮	もやしの味噌汁	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	牛乳	いちご蒸しパン	牛乳	ミニサラダ	8	月						
9	火	牛乳	マンナビスケット	鯖のカレーマヨ焼き	高野豆腐の煮物	きのこスープ	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳	りんごジュース のり塩ポテト	牛乳	ホームパイ	9	火						
10	水	牛乳	卵ボーロ							牛乳	冷やしそうめん	牛乳	チョイスビスケット	10	水						
11	木	牛乳	白い風船	夏野菜カレー	シルバーサラダ		ご飯	りんご	白身魚	牛乳	ミニパン	牛乳	星食べよう	11	木						
12	金	牛乳	リッツ	チキン南蛮	ブロッコリーの胡麻和え	もずくスープ	ご飯	黄桃缶	鶏ミンチ	すいか	ハッピーターン	牛乳	マリービスケット	12	金						
13	土	牛乳	アンパンマンビスケット	ポトフ	シーザーサラダ		クロワッサン	ぶどうゼリー	鶏ミンチ	牛乳	源氏パイ	(牛乳 おかし)		13	土						
14	日													14	日						
15	月													15	月						
16	火	牛乳	マンナウエハース	炒り鶏	野菜胡麻マヨサラダ	ニラ玉スープ	ご飯	りんご	鶏ミンチ	牛乳	ココアケーキ	牛乳	まがりせんべい	16	火						
17	水	牛乳	きなこせんべい	鮭の塩焼き	カリフラワーのサラダ スマイル 汁	ほうれん草の Pasta 卵焼き	青菜のおにぎり	フルーツカクテル	白身魚	牛乳	カステラ	牛乳	ミニサラダ	17	水						
18	木	牛乳	マンナビスケット	南瓜コロッケ	マカロニサラダ	肉団子のスープ	ご飯	すいか	鶏ミンチ	牛乳	ミニパン	牛乳	雪の宿	18	木						
19	金	牛乳	卵ボーロ	しいらのきのこ館かけ	レバー甘辛煮	じゃが芋の味噌汁	ご飯	黄桃缶	白身魚	牛乳	フルーチェ ホームパイ	牛乳	星食べよう	19	金						
20	土	牛乳	リッツ	カレーうどん	ブロッコリーサラダ			フルーツカクテル	鶏ミンチ	牛乳	ムーンライトビスケット	(牛乳 おかし)		20	土						
21	日													21	日						
22	月	牛乳	動物ビスケット	茄子と豚肉の味噌炒め	うどんサラダ	厚揚げの味噌汁	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	牛乳	キャロットケーキ	牛乳	ハッピーターン	22	月						
23	火	牛乳	白い風船	しいらの味噌マヨ焼き	トマトサラダ	おくらの味噌汁	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳	チョコチップクッキー	牛乳	ぼたぼた焼き	23	火						
24	水	牛乳	アンパンマンビスケット	からあげ	コールスロー	コンソメスープ	ご飯	オレンジ	鶏ミンチ	牛乳	アイス マリービスケット	牛乳	源氏パイ	24	水						
25	木	牛乳	マンナウエハース	鯖の南蛮漬	ひじきの炒り煮	豆腐の味噌汁	ご飯	すいか	白身魚	牛乳	ミニパン	牛乳	まがりせんべい	25	木						
26	金	牛乳	マンナビスケット	鶏肉のBBQ風	チーズサラダ	レタススープ	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	牛乳	お麩のラスク	牛乳	カントリーマーム	26	金						
27	土	牛乳	卵ボーロ	ビビンバ丼		えのきの味噌汁		みかん缶	鶏ミンチ	牛乳	バームクーヘン	(牛乳 おかし)		27	土						
28	日													28	日						
29	月	牛乳	リッツ	鶏肉の照り焼き	金平ごぼう	大根とベーコンのスープ	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	牛乳	芋かりんとう	牛乳	ホームパイ	29	月						
30	火	牛乳	マンナビスケット	カレイのムニエル	ほうれん草のソテー	茄子の味噌汁	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳	マドレーヌ	牛乳	ミニサラダ	30	火						
31	水	牛乳	動物ビスケット	じゃがいものうま煮	フルーツサラダ	コンソメスープ	ご飯	りんご	鶏ミンチ	牛乳	バナナ ハッピーターン	牛乳	ムーンライト	31	水						

# < 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 月	切干大根の煮物	納豆	たくあん	玉ねぎの味噌汁	御飯
2 火	オムレツ	インゲンの胡麻和え	のりの佃煮	油揚げの味噌汁	御飯
3 水	ひじきの炒り煮	南瓜シュウマイ	つぼ漬け	小松菜の味噌汁	御飯
4 木	金平ごぼう	さんま	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
5 金	いこみこうや	キャベツのおかか和え	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
6 土	五目豆	茄子の煮物	めんたいこ	じゃが芋の味噌汁	御飯
7 日	南瓜のそぼろ煮	春雨サラダ	しば漬け	大根葉の味噌汁	御飯
8 月	豆腐の卵とじ	インゲンのおかか和え	ふりかけ	さつまいもの味噌汁	御飯
9 火	じゃが芋のコーンクリーム煮	ウインナー	マーマレード	ほうれん草のスープ	食パン
10 水	鮭の卵とじ	かりかりの金平	ふりかけ	もやしの味噌汁	御飯
11 木	ひじきの炒り煮	納豆	桜漬け	じゃが芋の味噌汁	御飯
12 金	ししゃも	金平ごぼう	ふりかけ	わかめの味噌汁	御飯
13 土	茄子の煮物	シューマイ	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
14 日	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
15 月	がんもの煮物	かりかりの金平	めんたいこ	南瓜の味噌汁	御飯
16 火	金平ごぼう	さんま	桜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
17 水	南瓜のそぼろ煮	ほうれん草シューマイ	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
18 木	アスパラベーコン炒め	納豆	つぼ漬け	油揚げの味噌汁	御飯
19 金	ししゃも	切干大根の煮物	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
20 土	ペンネサラダ	ソテー	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
21 日	ひじきの炒り煮	インゲンの胡麻和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
22 月	がんもの煮物	かりかり塩昆布和え	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
23 火	南瓜のそぼろ煮	さんま	のりの佃煮	玉ねぎの味噌汁	御飯
24 水	高野豆腐とエビの卵とじ	納豆	たくあん	えのきの味噌汁	御飯
25 木	いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	ふりかけ	小松菜の味噌汁	御飯
26 金	ししゃも	切干大根の煮物	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
27 土	鮭の卵とじ	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
28 日	オムレツ	ソテー	いちごジャム	野菜スープ	食パン
29 月	南瓜のそぼろ煮	納豆	野沢菜つけ	わかめの味噌汁	御飯
30 火	金平ごぼう	ブロッコリーのおかか和え	めんたいこ	さつまいもの味噌汁	御飯
31 水	切干大根の煮物	ほうれん草シューマイ	ふりかけ	大根葉の味噌汁	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	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 月	鯖の三味焼き	ゴーヤチャンプル	かつかり漬・梅干し	白菜の味噌汁	御飯	オレンジ	南瓜のチーズケーキ
2 火	鶏肉のオーロラ焼き	トマトとチズサラダ	野沢菜漬・べったら漬	大根とベーコンのスープ	御飯	パイナップル	お好み焼き
3 水	豚丼	ブロッコリーの和風サラダ	紅しょうが	キャベツの味噌汁	豚丼	ヨーグルト	抹茶と甘納豆の蒸しパン
4 木	マーボー茄子	大葉入り切干大根胡麻マヨサラダ	しその実・梅干し	ニラときのこのスープ	御飯	バナナ	かりんとう黒糖 ミニサラダ
5 金	鯖のネギたれ	胡瓜とわかめの酢の物	白菜漬・つぼ漬	豚ごぼう汁	御飯	りんご	ミニパン (バナナパン)
6 土	天ぷら	青しそサラダ		つゆ	ソーメン	七夕ゼリー	ロールケーキ (モカ味)
7 日	鯖のゆかり焼き	オクラとしらすの和え物	沢庵・茄子漬	揚げと豆腐の味噌汁	御飯	カクテルゼリー	チョコパイ
8 月	豚キムチ炒め	大根の中華風サラダ	高菜漬・かつかり漬	もずくスープ	御飯	オレンジ	水ようかん
9 火	ナポリタン	ブロッコリーのあんかけ		豆乳スープ	焼 肉	プリン	練乳蒸しパン
10 水	から揚げ	シークワサードレサラダ	甘酢生姜・沢庵	ごぼうの味噌汁	御飯	フルーツカクテル	きのこ・たけのこの里 まがりせんべい
11 木	鯖の柚子胡椒焼	切干大根の洋風煮	白菜漬・しその実	けんちん汁	御飯	パイナップル	おふのラスク
12 金	親子丼	夏野菜のお浸し	高菜漬	しめじの味噌汁	親子丼	ヨーグルト	チョコクリームパン
13 土	魚のトマトソースかけ	高野豆腐の煮物	味噌漬・梅干し	オクラのすまし汁	御飯	バナナ	桃山 ぼたぼた焼き
14 日	肉団子の野菜あんかけ	野菜胡麻マヨサラダ	野沢菜漬・べったら漬	じゃが芋の味噌汁	御飯	洋ナシ缶	バームクーヘン
15 月	鯖の胡麻醤油焼き	オクラとわかめの酢の物	昆布の佃煮・かつかり漬	えのきの味噌汁	御飯	フルーツミックス	アップルケーキ
16 火	筑前煮	西京みそドレサラダ	しば漬・野沢菜漬	ポトフ	御飯	オレンジ	おにぎりせんべい カントリーマーム
17 水	冷汁	新じゃがのそぼろ煮	かつかり漬		麦御飯	プリン	ウインナーケーキ
18 木	南瓜コロッケ	ゆずドレサラダ・ちりめんサラダバスタ	玉子焼き	春雨スープ	鮭おにぎり	パイナップル	チョコ味ト アルフォート
19 金	魚の洋風焼き	ひじきとチズサラダ	胡瓜漬・らっきょう	ほうとう汁	御飯	バナナ	ミニパン (うぐいすツイスト)
20 土	冷やし中華	餃子			冷やし中華	青りんごゼリー	クッキー
21 日	ぶりの照り焼き	ほうれん草のソテー	つぼ漬・青かっぱ漬	もやしの味噌汁	御飯	フルーツみつ豆	カスタードケーキ
22 月	鶏のネギ味噌焼き	大豆とズッキーニのトマト煮	茄子漬・梅干し	星のごスープ	御飯	パイナップル	ガトーレズン 雪の宿
23 火	あじの南蛮漬け	じゃが芋のチズ煮	桜漬・しその実	豚汁	赤飯	薄皮まんじゅう	誕生日ケーキ
24 水	中華丼	ちりめんサラダ	紅しょうが	レタススープ	中華丼	ぶどうゼリー	さつまいも蒸しパン
25 木	鯖の胡麻味噌焼き	さつま揚げポン酢金平	野沢菜漬・味噌漬	肉団子のスープ	御飯	りんご	コアラのマーチ 星たべよ
26 金	肉じゃが	かつかりとりんごサラダ	昆布の佃煮・しば漬	なめこ汁	御飯	オレンジ	ミニパン (じゃりパン)
27 土	肉みそ焼うどん	シーザーサラダ	紅しょうが	オニオンスープ	肉みそ焼うどん	ヨーグルト	キャラットケーキ
28 日	豚肉の塩タレ炒め	しそ入り酢の物	味噌漬・高菜漬	小松菜の味噌汁	御飯	みかん缶	二色あんぱい
29 月	トマトひよこ豆のカレー	りんごサラダ	らっきょう・福神漬け		カレー	ピーチゼリー	きなこバナナケーキ
30 火	豚肉のべっこう煮	青菜ときのこのお浸し	青かっぱ漬・沢庵	豆腐の味噌汁	御飯	すいか	源氏パイ ハッピーターン
31 水	魚のチリソース	ビーフンサラダ	梅干し・味噌漬	コーンスープ	御飯	バナナ	フライドポテト りんごジュース

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

7月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1 月	ポークケチャップ	フルーツサラダ	茄子の田楽・昆布佃煮	青梗菜の中華スープ	御飯	バナナ	昆布佃煮・青かつば漬
2 火	魚のバター醤油焼き	もやしの中華風ナムル	里芋のそぼろ煮・奈良漬	オクラの味噌汁	御飯	りんご	奈良漬・しば漬
3 水	エビカツ	リャンパンサンスウ	カリフラワーのたらこ和え・高菜漬	もやしのカレースープ	御飯	コーヒーゼリー	高菜漬・味噌漬
4 木	塩サバ	白菜の和え物	甘酢生姜	花麩のすまし汁	ちらし寿司	オレンジ	甘酢生姜・沢庵
5 金	鶏の照り焼き	冬瓜と厚揚げの煮物	焼きナス・胡瓜漬	ツナいり味噌汁	御飯	パイナップル	胡瓜漬・桜漬
6 土	鯖の味噌煮	カニカマサラダ	高野豆腐の寄せ煮・べったら漬	とろろ昆布汁	御飯	配食：七夕ゼリー 施設：黄桃缶	べったら漬・野沢菜漬
7 日	鶏肉と里芋の煮物	三食ナムル		ビーフン汁	御飯	みかん缶	梅干し・青かつば漬
8 月	魚のきのこ甘酢あんかけ	うどんサラダ	ピーマンと人参の金平・味噌漬	胡麻味噌汁	御飯	パイナップル	味噌漬・胡瓜漬
9 火	ゴボウと牛肉の炒め煮	ひじきと枝豆のツナマヨサダ	トマトのマリネ・べったら漬	卵スープ	御飯	すいか	べったら漬・野沢菜漬
10 水	夏野菜カレー	海藻サラダ	ゴボウの味噌マヨ焼き・福神漬・らっきょう		夏野菜カレー	バナナ	福神漬・らっきょう
11 木	豚肉の生姜焼き	トマトサラダ	アスパラガス醤油炒め・昆布の佃煮	油揚げの味噌汁	御飯	オレンジ	昆布佃煮・青かつば漬
12 金	しいらのマヨパン粉焼き	スパ炒め	みょうがの酢の物・奈良漬	トマトスープ	御飯	りんご	奈良漬・しば漬
13 土	青椒肉絲	カリフラワーの胡麻ドレサラダ	夏野菜と昆布の和え物・茄子漬	大根の味噌汁	御飯	青りんごゼリー	茄子漬・沢庵
14 日	鯖の西京焼き	卵の花		もやしと白菜の中華スープ	御飯	甘夏みかん缶	かつかり漬・桜漬
15 月	煮込みハンバーグ	コールスロー	ジャーマンポテト・梅干し	ほうれん草のスープ	御飯	杏仁豆腐	梅干し・味噌漬
16 火	魚の梅おかか焼き	じゃこと大根葉の炒め物	おろし和え・昆布佃煮	茄子の味噌汁	炊き込みご飯	りんご	昆布佃煮・しその実
17 水	タンドリーチキン	カリフラワーとひよこ豆のサラダ	里芋の胡麻煮・茄子漬	わかめスープ	御飯	バナナ	茄子漬・沢庵
18 木	魚のおろし煮	レンコンの甘辛煮	オクラのなめ苺和え・青かつば漬	呉汁	御飯	オレンジ	青かつば漬・白菜漬
19 金	すき焼き風煮	豆サラダ	春菊と湯葉の煮びだし・べったら漬	冬瓜のスープ	御飯	すいか	べったら漬・野沢菜漬
20 土	赤魚の煮物	大根梅おかか和え	鶏レバーしぐれ煮・奈良漬	きのこの味噌汁	御飯	パイナップル	奈良漬・しば漬
21 日	ポークジンジャー	もずく酢		ポテトのスープ	御飯	洋ナシ缶	かつかり漬・甘酢生姜
22 月	ぶりのカレーマヨ焼き	五色なます	里芋の昆布煮・奈良漬	豆乳味噌スープ	御飯	りんご	奈良漬・沢庵
23 火	マーボー豆腐	ほうれん草のツナナムル	アスパラガス醤油炒め・白菜漬	青梗菜の卵トロトロスープ	御飯	すいか	白菜漬・しば漬
24 水	白身魚のアップルソース	豆サラダ	南瓜の煮物・らっきょう	青さの味噌汁	御飯	オレンジ	らっきょう・青かつば漬
25 木	きのこのハヤシライス	ほうれん草のチーズいり胡麻和え	ローズカツ・キャベツとツナ和え・福神漬		ハヤシライス	バナナ	福神漬
26 金	鯉の揚げ煮	ビーフン炒め	オクラともずくの梅肉和え・かつかり漬	トマトのかきたま汁	十穀米	抹茶パバロア	かつかり漬・桜漬
27 土	鶏肉のBBQ風	ズッキーニの炒め物	白和え・べったら漬	さつまいもの味噌汁	御飯	パイナップル	べったら漬・胡瓜漬
28 日	お魚豆腐の野菜あんかけ	ササミのマヨ和え		もずくとなめこそスープ	御飯	フルーツミックス	甘酢生姜・梅干し
29 月	白菜のうま煮	竹輪と切干大根のサラダ	インゲンの和え物・野沢菜漬	厚揚げの味噌汁	御飯	オレンジ	野沢菜漬・かつかり漬
30 火	魚のムニエル	ゴーヤの味噌炒め	大根なます・奈良漬	マカロニスープ	御飯	りんご	奈良漬・白菜漬
31 水	漬けこみ焼き鳥	和風サラダ	大豆煮・茄子漬	南瓜の味噌汁	御飯	パイナップル	茄子漬・つぼ漬