

7月幼児食予定献立表



認定こども園アリス幼稚園

令和5年度7月



日曜日	食食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	チャーハン スパサラダ ワカメスープ オレンジ	ゴマポッキー 牛乳	ベーコン ハム わかめ ツナ缶 卵 牛乳	白米 ごま油 サラパ ケーキミックス 黒胡麻	人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ ニラ オレンジ
3 月	麦ご飯 麻婆茄子 トマトサラダ(胡瓜) 鶏汁 スイカ	ちんぴん 牛乳	豚ミンチ わかめ 鶏もも肉 ツナ缶 卵 牛乳	白米 押し麦 コニャク コソメ 小麦粉 ケーキミックス 黒糖	茄子 大根 玉ねぎ ビーマン 人参 冬瓜 ネギ スイカ
4 火	ふりかけご飯 豆腐と鯖のハンバーグ バナナヨーグルト和え 味噌汁(麩)	ドーナツ 牛乳	島豆腐 鯖缶 ヨーグルト 卵 牛乳	白米 ふりかけ パン粉 片栗粉 焼き麩	人参 ネギ 生姜 プロセコ バナナ みかん缶 山東菜
5 水	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 お弁当🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿				
6 木	ゆかりご飯 鮭のピカタ ひじき炒め ゆし豆腐 パイン	ひらやーちー 牛乳	鮭 ヒジキ 豚バラ肉 卵 牛乳 油揚げ ツナ缶 ゆし豆腐	白米 ふりかけ 小麦粉 しらたき 三温糖	ブナト ニラ 人参 ネギ キャベツ もやし パイン
7 金	七夕ちらし寿司 イキンナゲット ソーメン汁 シークワーサーリー	スイカ 牛乳	シラス 卵 ハム 焼きのり チキンナゲット 牛乳	白米 ソーメン シークワーサーリー	人参 胡瓜 オクラ コーン ネギ スイカ
8 土	じゅーしい 厚焼き玉子 ポーク うどん汁 バナナ	クレープ 牛乳	ツナ缶 ヒジキ ポーク 卵 牛乳	白米 薄力粉 ケーキミックス バター	人参 玉ねぎ ニラ ネギ バナナ
10 月	夏野菜カレー コールスローサラダ 蒲萄・林檍ジュース	チョコケーキ 牛乳	鶏もも肉 鶏ガラ 卵 牛乳	白米 ケーキミックス カレールー ココア バター 蒲萄・林檍ジュース	玉ねぎ 人参 ナス オクラ 林檍 南瓜 キャベツ 赤ピーマン コーン
11 火	鶏そぼろ丼 菜の花和え キャベツの味噌汁 ぶどう	芋てんがら 牛乳	鶏ミンチ ハム 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	白米 さつま芋 小麦粉 揚げ油	玉ねぎ 人参 生姜 菜の花 コーン 山東菜 エノキ 林檍 ぶどう
12 水	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 お弁当🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿				
13 木	粟ご飯 鯖のゆかり焼き 小松菜白和え 冬瓜の味噌汁 アイスクリューム	チーズサブレ 牛乳	鯖 ツナ缶 豆腐 ゆかりふりかけ 牛乳	白米 押し麦 ケーキミックス バター アイスクリューム 粉チーズ	インゲン 人参 小松菜 冬瓜 しもじ エノキ バナナ
14 金	ふりかけご飯 テンジャオロース バナナヨーグルト和え わかめの味噌汁	さーたーあんだぎー 牛乳	牛肉 ヨーグルト 豆腐 わかめ 卵 牛乳	白米 ふりかけ ごま油 ケーキミックス 薄力粉 炒りごま	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ パイン缶 バナナ
15 土	ソーメンチャンプルー 夏野菜スープ ポイルドウィンナー オレンジ	昆布おにぎり 牛乳	ツナ缶 ウィンナー 厚揚げ 白米 しそ昆布 牛乳	ソーメン 白米	南瓜 ナス 玉ねぎ 人参 ニラ ジャガイモ オクラ オレンジ
17 月	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 休園(海の日)🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿				
18 火	麦ご飯 から揚げチキン ゆし豆腐 ゴーヤーチャンプルー スイカ	パースデーケーキ 牛乳	鶏もも肉 豚肉 牛乳 ツナ缶 ゆし豆腐 卵	白米 押し麦 片栗粉 パースデーケーキ	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ネギ スイカ
19 水	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 お弁当会🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿				
20 木	ゆかりご飯 秋刀魚のかば焼き モウイの和え物 レバー汁 林檍	オレンジケーキ 牛乳	秋刀魚 ツナ缶 鶏肉 鶏レバー 牛乳	白米 粟 片栗粉 ケーキミックス 薄力粉 バター オレンジジュース	モウイ 胡瓜 玉ねぎ 人参 ジャガイモ ネギ 林檍
21 金	長崎ちゃんぽん モズク酢 プリン	ゆかりおにぎり 牛乳	ちくわ 豚肉 モズク 豆乳 鶏ガラ 牛乳	中華麺 白米 プリン	もやし キャベツ 人参 ニラ 胡瓜 みかん缶
22 土	親子丼ぶり 和え物 アーサ汁 みかん	かき揚げ 牛乳	鶏肉 ちくわ アーサ ツナ缶 卵 牛乳	白米 小麦粉 薄揚げ	玉ねぎ 人参 水菜 胡瓜 コーン ネギ みかん缶
24 月	麦ご飯 肉じゃが 納豆オクラ和え 茄子の味噌汁 パナ	アガラサー 牛乳	豚肉 納豆 わかめ 牛乳	白米 押し麦 しらたき	玉ねぎ ジャガイモ 人参 グリピース オクラ パナ
25 火	粟ご飯 チーズハンバーグ 林檍 ゴーヤーサラダ 大根の味噌汁	ブラウニー 牛乳	合挽肉 卵 スライスチーズ 厚揚げ ツナ缶 卵 牛乳	白米 粟 片栗粉 ケーキミックス バター ココア オートミール	人参 大根 生姜 ゴーヤ 大根 胡瓜 トマト
26 水	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 お弁当会🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿				
27 木	わかめご飯 魚のてんぷら(カジキ) 切干大根いため かき玉汁 スイカ	ジャムトースト 牛乳	かきマクロ 豆乳 豚バラ肉 蒸し蒲鉾 ちぎあぎ 卵 牛乳	白米 押し麦 食パン マーガリン マーメイド	切干大根 椎茸 玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト スイカ
28 金	粟ご飯 豚肉の生姜焼き ぶどう 春雨サラダ 小松菜エノキ味噌汁	アメリカンドッグ 牛乳	豚肉 ハム 卵 鶏ガラ ウィンナー 蒸し蒲鉾 卵 牛乳	白米 粟 そば麺 春雨	玉ねぎ ビーマン 人参 生姜 胡瓜 ネギ ぶどう
29 土	炊き込みご飯 和え物 豚汁 パナ	焼きビーフン 牛乳	ツナ缶 ヒジキ カニ棒 豚肉 卵 牛乳	白米 野菜ドレ	人参 ニラ 胡瓜 モヤシ 大根 しめじ ねぎ パナ
31 月	あんかけ焼きそば 白和え 味噌汁(冬 瓜)チーズ10鉄分入り パイン	くずもち 牛乳	豚バラ肉 島豆腐 ツナ缶 きな粉 卵 牛乳	中華麺 黒糖 片栗粉 マヨネーズ 芋くず だし	白菜 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン パイン

※ 7月17日(月)は海の日でお休みです
 ※ 都合により献立(果物)を変更する事もあります

