# 7月の献立表（3・4・5歳児）

| 日 | 曜 | 昼　食 | 午後のおやつ | 血や肉や骨になる食材 | 熱と力になる食材 | 体の調子を整える食材 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | ぶたのしょうがやき、トマト、みそしる | かし<br>ぎゅうにゅう | 豚肉（玉城産）、油揚げ、いわし、みそ<br>牛乳 | 油 | 玉ねぎ、人参、しょうが、トマト、なす<br>ねぎ |
| 4 | 火 | なすのミートグラタン、スパゲティサラダ、オレンジ | コーンフレーク<br>ぎゅうにゅう | 豚肉（玉城産）、ツナ、チーズ、牛乳 | サラダスパゲティ、マヨドレッシング<br>コーンフレーク | なす、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>きゅうり、オレンジ |
| 5 | 水 | ごもくごはん、チキンのてりやき、やさいぞえ、みそしる | かし<br>ぎゅうにゅう | ミロミルク、鶏肉、油揚げ、みそ、いわし、牛乳 | 砂糖、マヨドレッシング | きゅうり、トマト、玉ねぎ<br>えのきだけ、ねぎ |
| 6 | 木 | ぶりのにつけ、はるさめサラダ、すましじる | てづくりみたらし<br>ようじぎゅうにゅう | ぶり、ハム、鰹節、豆腐、牛乳 | じゃがいも、砂糖、黒砂糖、片栗粉<br>マヨドレッシング、白玉粉 | きゅうり、人参、ほうれん草、えのきだけ<br>春雨 |
| 7 | 金 | ごしょくひやむぎ、フライドポテト、トマト、ゼリー | かし・こんぺいとう<br>ぎゅうにゅう | 卵、ハム、鰹節、牛乳 | 冷麦、油、砂糖、ごま、フライドポテト<br>ゼリー、金平糖 | きゅうり、人参、干ししいたけ<br>オクラ、トマト |
| 8 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 10 | 月 | すきやきふうに、ごまずあえ、パイン | ピーチゼリー | 焼き豆腐、牛肉、麸、油揚げ | 油、砂糖、ごま、ゼリー | ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、もやし<br>干ししいたけ、きゅうり、パイン |
| 11 | 火 | ちらしずし、すましじる、バナナ | かし<br>やさいジュース | ミロミルク、卵、ツナ、でんぷ、麸、鰹節 | 砂糖、野菜ジュース | 人参、干ししいたけ、かんぴょう、のり<br>小松菜、えのきだけ、バナナ |
| 12 | 水 | とりにくのマーマレード焼き<br>ひじきのけんこうサラダ、ミネストローネ | かし<br>ぎゅうにゅう | 鶏肉、ツナ、大豆、ウインナー、牛乳 | ごま油、砂糖、ごま、じゃがいも | ひじき、切干大根、人参、小松菜、玉ねぎ<br>キャベツ、ホールトマト |
| 13 | 木 | にくだんごのあまからに、バンサンスウ、オクラスープ | ゆでとうもろこし<br>ようじぎゅうにゅう | 合いびき肉、ツナ、牛乳 | 片栗粉、油、ごま油、じゃがいも | 春雨、玉ねぎ、人参、きゅうり、オクラ<br>えのきだけ、わかめ、とうもろこし |
| 14 | 金 | てづくりひりょうず、きゅうりのとさあえ、みそしる | かし<br>ミロミルク | 豆腐、花かつお、みそ、ミロミルク | 片栗粉 | 人参、エリンギ、玉ねぎ、ながいも<br>ねぎ、きゅうり、切干大根、わかめ |
| 15 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 18 | 火 | ゆかりごはん、とりのからあげ、やさいぞえ、すましじる | かし<br>ぎゅうにゅう | 鶏肉、鰹節、はんぺん、牛乳 | 片栗粉、マヨドレッシング | キャベツ、人参、冬瓜、ねぎ |
| 19 | 水 | にくじゃが、おくらのおかかあえ、すいか | ふのラスク<br>ようじぎゅうにゅう | 牛肉、麸、きな粉、牛乳 | じゃがいも、油、砂糖、バター | 玉ねぎ、しらたき、人参<br>いんげん、オクラ、すいか |
| 20 | 木 | さわらのてりやき、ポテトサラダ、すましじる | キャラメルプリン | さわら、ハム、鰹節、牛乳 | じゃがいも、マヨドレッシング | 人参、きゅうり、なす、えのきだけ、ねぎ |
| 21 | 金 | なつやさいカレー、フレンチサラダ、きんうり | かし<br>ジョア | 豚肉（玉城産）、ハム | じゃがいも、油、砂糖、カレールウ | 人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、しょうが<br>にんにく、キャベツ、きゅうり、金瓜、ジョア |
| 22 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 24 | 月 | NEW:かつおのわふうだれがらめ<br>キャベツのこんぶあえ、みそしる | かし<br>ぎゅうにゅう | かつお、鰹節、油揚げ、みそ、牛乳 | じゃがいも、いりごま、片栗粉、砂糖 | しょうが、キャベツ、こんぶ<br>しめじ、わかめ、枝豆 |
| 25 | 火 | とうふハンバーグ、やさいぞえ、コーンスープ | カルピスゼリー | 豆腐、合いびき肉、ベーコン | じゃがいも、マヨドレッシング | 人参、きゅうり、玉ねぎ、寒天<br>クリームコーン、もも缶、乳酸菌飲料 |
| 26 | 水 | すどり、とうふとわかめのちゅうかスープ、すいか | NEW:ココアむしパン（こおりとうふ）<br>ようじぎゅうにゅう | 鶏肉、豆腐、凍り豆腐、豆乳、牛乳 | 片栗粉、油、ホットケーキミックス | 人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン<br>干ししいたけ、わかめ、ねぎ、すいか |
| 27 | 木 | さばのしおやき、かぼちゃサラダ、みそしる | フルーチェ | さば、ハム、豆腐、いわし、みそ、牛乳 | マヨドレッシング | かぼちゃ、人参、きゅうり<br>だいこん、ねぎ |
| 28 | 金 | トマトのマーボーどうふ<br>きゅうりのちゅうかあえ、バナナ | やさいマフィン<br>ようじぎゅうにゅう | 豆腐、豚肉（玉城産）、ツナ、脱脂粉乳　牛乳 | 片栗粉、油、砂糖、ごま油 | トマト、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草　ねぎ<br>コーン　きゅうり、バナナ、りんご |
| 29 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 31 | 月 | さけのムニエル、にんじんサラダ、コンソメスープ | アイスクリーム | 鮭 | じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖<br>アイスクリーム | 人参、きゅうり、キャベツ<br>玉ねぎ、えのきだけ |