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
1	月	ぶたにくのしょうがやき、トマト、みそしる	てづくりポテトチップス やさいジュース	豚肉（玉城産）、油揚げ、いわし、みそ	油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、しょうが、トマト、なす、ねぎ 野菜ジュース
2	火	なすのミートグラタン、スパゲティサラダ、きんうり	コーンフレーク ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ツナ、チーズ、牛乳	スパゲティ、マヨドレッシング コーンフレーク	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、金瓜
3	水	とりにくのからあげ、やさいぞえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、はんぺん、鰹節、牛乳	油、マヨドレッシング	しょうが、キャベツ、人参、冬瓜、ねぎ
4	木	ぶりのにつけ、だいこんパリパリサラダ、すましじる	てづくりみたらし ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、鰹節、豆腐、牛乳	砂糖、ポテトチップス、マヨドレッシング 白玉粉、片栗粉	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、えのきだけ ねぎ
5	金	ちらしずし、NEW:そうめんじる、ゼリー	かし ぎゅうにゅう	ツナ、卵、でんぶ、鰹節、牛乳	米、砂糖、そうめん、ゼリー	人参、干ししいたけ、きゅうり、のり おくら、玉ねぎ
6	土		かし			
8	月	すきやきふうに、ごまずあえ、パイナップル	フルーチェ	豆腐、牛肉、麩、油揚げ、牛乳	油、すりごま、砂糖	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、エリンギ 干ししいたけ、きゅうり、もやし、パイナップル
9	火	さばのしおやき、かぼちゃサラダ、みそしる	手作りりんごゼリー	さば、ハム、豆腐、いわし、みそ	マヨドレッシング、砂糖	かぼちゃ、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ わかめ、大根、りんご果汁
10	水	えびチャーハン、バンサンスウ、ちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	えび、ハム、豆腐、牛乳	米、ごま油、春雨	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、えのきだけ チンゲン菜
11	木	にくだんごのあまからに、やさいぞえ、おくらスープ	かし ジョア	合いびき肉、ジョア	じゃがいも、片栗粉、砂糖、油 マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、おくら わかめ
12	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 ミロミルク	豆腐、鰹節、ちくわ、みそ、ミロミルク	片栗粉、油	人参、エリンギ、玉ねぎ、ながいも ねぎ、きゅうり、切り干し大根、わかめ
13	土		かし			
16	火	トマトのマーボーどうふ きゅうりのちゅうかあえ、バナナ	ゆでとうもろこし ようじぎゅうにゅう	豆腐、豚肉（玉城産）、ツナ、牛乳	片栗粉、ごま油、油、砂糖、いりごま とうもろこし	トマト、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし きゅうり、バナナ
17	水	にくじゃが、おくらのおかかあえ、すいか	ふのラスク ようじぎゅうにゅう	牛肉、麩、はんぺん、鰹節、きなこ、牛乳	じゃがいも、油、砂糖、バター	玉ねぎ、しらたき、人参 いんげん、おくら、すいか
18	木	さわらのみそてりやき、ポテトサラダ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	さわら、みそ、ハム、豆腐、鰹節、牛乳	じゃがいも、マヨドレッシング、砂糖	しょうが、人参、きゅうり、えのきだけ、ねぎ
19	金	ドライカレー、コーンスープ、みかんかん	えだまめ ぎゅうにゅう	大豆、合いびき肉、ベーコン、牛乳	米、油、バター、クリームコーン	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、みかん缶 枝豆
20	土		かし			
22	月	かつおのわふうだれがらめ もやしのゆかりあえ、みそしる	かし ジョア	かつお、鰹節、油揚げ、みそ、ジョア	いりごま、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、しめじ、わかめ
23	火	とうふハンバーグ、やさいぞえ、みそしる	カルピスゼリー	豆腐、合いびき肉、鰹節、みそ 乳酸菌飲料	じゃがいも、マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ わかめ、もも缶、寒天
24	水	すどり、とうふとわかめのちゅうかスープ、すいか	ココアむしパン 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、砂糖、ホットケーキミックス	しょうが、人参、玉ねぎ、干ししいたけ、筍、ねぎ ピーマン、わかめ、すいか
25	木	ジャージャーめん、コーンサラダ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、みそ、牛乳	中華そば、砂糖、油、ごま油、片栗粉、コーン	人参、玉ねぎ、干ししいたけ、筍、しょうが トマト、きゅうり、バナナ
26	金	とりにくのマーマレードやき あおなとひじきのサラダ、ミネストローネ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ツナ、ウインナー、牛乳	砂糖、マヨドレッシング、すりごま、油 じゃがいも	小松菜、もやし、人参、キャベツ、ひじき 玉ねぎ、ホールトマト缶
27	土		かし			
29	月	さけのムニエル、フレンチサラダ、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	鮭、ハム、牛乳	小麦粉、バター、油、砂糖、じゃがいも	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、しめじ
30	火	キャベツのかわシュウマイ きゅうりのこんぶあえ、とうふスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、豆腐、なると、牛乳	コーン、片栗粉、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、昆布 えのきだけ、ねぎ
31	水	なつやさいカレー、わふうサラダ、パイナップル	アイスクリーム	牛肉、ツナ、アイスクリーム	じゃがいも、油、カレールウ、いりごま、砂糖	人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり、パイナップル