



7月の献立表



日	曜	午前のおやつ	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	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、すとり とうふとわかめのちゅうかスープ、きんうり	かし ようじぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、なると、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、だけのこ、干し椎茸 ピーマン、わかめ、ねぎ、金瓜
2	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さばのしおやき NEW: もやしのカレーあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	さば、ハム、豆腐、鰹節、みそ、牛乳	米、砂糖、油	もやし、ほうれん草、人参、小松菜、玉ねぎ えのきだけ
3	金	かし おちゃ	ごはん、にくだんこのあまからに やさいぞえ、おくらスープ	てづくりみだらし (1、2歳児)こくとうむしパン ようじぎゅうにゅう	合びき肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 マヨドレッシング、白玉粉、黒糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、オクラ わかめ
4	土	かし		かし			
6	月	かし ぎゅうにゅう	やさいかレー、わふうサラダ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、豆乳、ツナ、牛乳	米、レトルトカレー(防災用)、りんごジャム 砂糖、油、ごま	キャベツ、人参、きゅうり、バナナ
7	火	かし ぎゅうにゅう	ごしきひやむぎ、トマト、ほしのコロック あまのがわソーダゼリー	かし ぎゅうにゅう	卵、ハム、昆布、鰹節、牛乳	冷麦、油、砂糖、ごま、コロック、ゼリー	きゅうり、人参、干し椎茸、オクラ、トマト
8	水	かし ミルク	ごはん、かつおのケチャップからめ やさいのゆかりあえ、みそしる	えだまめ (1、2歳児)かし ぎゅうにゅう	かつお、油揚げ、みそ、鰹節、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、しそふりかけ しめじ、わかめ、枝豆
9	木	かし おちゃ	ごはん、ぶたにくのしょうがやき やさいぞえ、みそしる	こめこバナナケーキ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、油揚げ、鰹節、みそ 豆乳、牛乳	米、油、マヨドレッシング、片栗粉、米粉 砂糖	玉ねぎ、人参、しょうが、トマト、キャベツ もやし、なす、ねぎ、バナナ
10	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、なすのミートグラタン スパゲティサラダ、てつぶんゼリー	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、チーズ、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、油、スパゲティ マヨドレッシング、ゼリー	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり
11	土	かし		かし			
13	月	かし ぎゅうにゅう	タコライス、フレンチサラダ、オレンジ	カルビスゼリー	豚肉(玉城町産)、ツナ	米、油、砂糖、カルビス	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、ホールトマト缶 トマト、キャベツ、きゅうり、オレンジ、寒天、真核缶
14	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、すきやきふうに、かぼちゃサラダ すいか	かし ぎゅうにゅう	豆腐、牛肉、焼麩、ハム、牛乳	米、油、砂糖、マヨドレッシング	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、干し椎茸 エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、すいか
15	水	かし おちゃ	ごはん、おこのみあげ きゅうりのこんぶあえ、すましじる	ココアむしパン ようじぎゅうにゅう	えび、しらす干し、ちくわ、鰹節 はんぺん、高野豆腐、豆乳、牛乳	米、小麦粉、ながいも、砂糖、油 ホットケーキミックス	キャベツ、人参、玉ねぎ、青のり、きゅうり 塩昆布、冬瓜、ねぎ
16	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのマーメレードやき ほうれんそうのコーンあえ、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳	米、マーメレード、じゃがいも	ほうれん草、人参、コーン缶、しめじ、玉ねぎ パセリ粉
17	金	バナナ ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのにつけ だいこんバリバリサラダ、みそしる	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	ぶり、油揚げ、いわし(煮干し)、みそ 牛乳	米、砂糖、ポテトチップス マヨドレッシング	大根、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、人参、ねぎ とうもろこし
18	土	かし		かし			
21	火	ジャムヨーグルト	ごはん、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	米、砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング	しょうが、人参、きゅうり、えのきだけ、ねぎ
22	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのからあげ やさいぞえ、みそしる	アイスクリーム	鶏肉、鰹節、みそ	米、片栗粉、マヨドレッシング、油 アイスクリーム(メロン玉)	しょうが、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ わかめ、ねぎ
23	木	かし おちゃ	ごはん、トマトのマーボーどうふ もやしのちゅうかあえ、オレンジ	コーンフレーク ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉(玉城町産)、ツナ、牛乳	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、ごま コーンフレーク	トマト、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり もやし、オレンジ
24	金	かし ぎゅうにゅう	ようふうちらしすし、すましじる、バナナ	かし ジョア	ツナ、花麩、鰹節、ジョア	米、砂糖、マヨドレッシング	人参、コーン、きゅうり、小松菜、えのきだけ バナナ
25	土	かし		かし			
27	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とうふミートローフ、ひじきサラダ コンソメスープ	てづくりポテトチップス やさいジュース	豚肉(玉城町産)、豆腐、豆乳、ツナ ベーコン	米、パン粉、砂糖、マヨドレッシング、油 じゃがいも	玉ねぎ、人参、しょうが、ひじき、きゅうり かぼちゃ、しめじ、パセリ粉、野菜ジュース
28	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、おやこに、おくらのおかかあえ すいか	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、高野豆腐、卵、はんぺん、鰹節、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、オクラ、すいか
29	水	かし ミルク	ごはん、てづくりひりょうす きゅうりのしらすあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	豆腐、ちくわ、しらす干し、鰹節、みそ 牛乳	米、片栗粉、油、ながいも	人参、エリンギ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり なす
30	木	かし おちゃ	ごはん、さけのてりやき ほうれんそうのマヨサラダ、みそしる	てづくりりんごゼリー	さけ、ベーコン、豆腐、いわし(煮干し) みそ	米、マヨドレッシング、ホイップクリーム 砂糖	ほうれん草、コーン缶、人参、玉ねぎ、わかめ ねぎ、アガー、りんご果汁
31	金	かし ぎゅうにゅう	チャーハン、パンサンスウ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、ハム、牛乳	米、ごま油、春雨、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、バナナ

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横に マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。

6日(月)は幼児のみ防災備蓄食のレトルトカレーを食べます。