

令和2年



7月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ フレーク和え 長ねぎと豆腐の味噌汁 メロン	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り 手作りヨーグルト
2	木	カレーライス 味噌マヨ和え ミニトマト わかめともやしのスープ オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
3	金	パン マカロニグラタン にんじんとフルーツのサラダ キャベツスープ パナナ	パン粥 豆腐煮 人参煮 スープ フルーツ	ブルーベリー 豆乳	おにぎり お茶
4	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
6	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 春雨サラダ 長ねぎとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
7	火	七夕そうめん かき揚げ ボイルウインナー すいか	煮込みうどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	七夕ゼリー
8	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 みかんときゅうりの和え物 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳
9	木	牛そぼろ丼 ほうれん草の塩昆布和え わかめともやしの味噌汁 デラウェア	粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
10	金	麦ごはん 千草焼き マカロニサラダ 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	フルーチェ
11	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
13	月	麦ごはん さばの味噌煮 キャベツのおかか和え なすとじゃがいもの味噌汁 デラウェア	粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	マラーカオ お茶
14	火	麦ごはん 焼肉 キャベツとわかめの甘酢和え 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 デラウェア	粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー
15	水	パン ポパイオムレツ ごぼうサラダ コンソメスープ パナナ	パン粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	いなりすし お茶
16	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ クイックサラダ 大根と麩の味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツポンチ
17	金	ハッシュドビーフ ピーナツ和え もやしとねぎの味噌汁 メロン	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
18	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
20	月	ツナトマトスパゲティ かにかまサラダ チーズ レタススープ 幸水	煮込みうどん フルーツ	ブルーベリー 豆乳	プチケーキ 小魚 牛乳
21	火	☆☆お誕生日メニュー☆☆ トマトライス タンドリーチキン風 ミモザサラダ コンソメスープ すいか		小魚 鉄ミルク	ロールケーキ カルピス
22	水	麦ごはん ひじき入り卵焼き 五目納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	かき氷
23	木	海の日			
24	金	スポーツの日			
25	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳
27	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐とにらの味噌汁 デラウェア	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶
28	火	冷やしたぬきうどん ゆでたまご フロッコリーのチーズおかかかえ ミニトマト パナナ	煮込みうどん フルーツ	きゅうりスティック 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
29	水	麦ごはん はんぺんのチーズ磯辺揚げ きゅうりの塩昆布和え クッパ風スープ 幸水	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
30	木	エッグカレー グリーンサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 デラウェア	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
31	金	麦ごはん マーボーナス 磯和え 豆腐の中華スープ パナナ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 スープ フルーツ	小魚 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット

食育便り



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

味噌マヨ和え

味噌マヨ和えは甘めの味付けとなっており、子どもたちに人気のあるメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

【材料(3~5歳児1人分)】

- ・キャベツ(一口大) 20g
- ・きゅうり(輪切り) 10g
- ・にんじん(いちょう切り) 3g
- ・ちくわ(輪切り) 8g
- ・砂糖 1g
- ・穀物酢 1g
- ・みそ 2g
- ・マヨネーズ 6g

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんを茹でて冷まし水を切る。
- ②みそ、砂糖、酢、マヨネーズを合わせる。
- ③キャベツ、にんじん、きゅうり、ちくわを味噌マヨで和える。

～ちくわとちくわぶの違いを知っていますか?～

ちくわは魚のすり身にてんぷん、卵白、調味料を加えて練ったものを竹製や金属の棒に巻き付け形を整えて焼いたものです。ちくわぶは小麦粉、塩、水を混ぜてこねた生地をちくわと同様に棒に巻き付けて、茹でたり蒸したりして作ります。モチモチとした食感でお鍋や煮物に使われることが多いです。味がしみやすいように断面にギザギザの形がつけられています。



