

7月の予定献立表



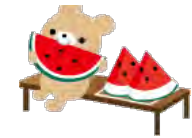
日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
1	土	親子歯科検診						
3	月	中華あんかけ丼	おくらスティック	アーサ汁	オレンジ	芋天ぷら	生乳	
		七分米 豚肉卵白菜玉ねぎ 人参ピーマンコンソメ塩 醤油油ごま油片栗粉	オクラ 削り 節 醤油	絹ごし豆腐あ おさかつお節 醤油塩だし	オレンジ	さつま芋 小麦粉 塩 油	生乳	
4	火	きびご飯	冬瓜と豚肉の 煮物	もずく酢	みそ汁	バナナ	おからスコーン 生乳	
		七分米 きび	豚肉 いんげ ん 冬瓜 ごぼ う しらたき 砂糖 醤油 本 みりん	もずく きゆ うり 醤油 酢 砂糖 レモン 果汁	キャベツ しめじねぎ かつお節みそ	バナナ	ホット ケーキ粉 おから か ぼちゃ 無 塩バター	生乳
5	水	麦ご飯	魚の人参みそ 焼き	納豆和え	すまし汁	りんご	きなこパン 生乳	
		七分米 強化麦	サバ 人参 しょうが み そ みりん 醤 油	納豆 キャベ ツ 小松菜 人 参 ツナ 醤油 砂糖	えのき わか め 麩 かつお 節 醤油 塩	りんご	クリーム パン きな粉	生乳
6	木	きびご飯	ごぼうス ティック	千切り炒め	イナムルチ (冬瓜)	すいか	胡麻菓子 パナナ 豆乳	
		七分米 きび	ごぼう 塩 砂 糖 本みりん 醤油	切干大根 刻 み昆布 ツナ 人参 油 醤油 本みりん 砂 糖 塩	豚肉 冬瓜こ んにやく か まぼこ たけ のこ 干しい たけ かつお	すいか	コーンフ レーク ご ま マシュ マロ 油 バナナ	豆乳
7	金	青菜ご飯	星のハンバー グ	春雨の和え物	キャベツスー プ	オレンジ	星のコロッケ 生乳	
		七分米 強化麦 青菜	ハンバーグ	春雨 きゆう り 人参 ハム ごま 醤油 砂 糖 酢 ごま油	キャベツ人参 しめじオクラ 塩 コンソメ しょうが	オレンジ	コロッケ 油 牛乳	
8	土	クリームコーンパスタ	きゅりス ティック	すまし汁	オレンジ	ツナ梅おにぎり 生乳		
		スパゲッティ油ベーコン 玉ねぎほうれん草油コン ソメコーンクリーム牛乳 塩粉チーズ	きゅうり 削 り節 だし醬 油	絹ごし豆腐 小松菜 かつ お節 醤油 塩	オレンジ	七分米 ツナ 梅	生乳	



社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
10	月	味付のり ご飯	肉じゃが	たたききゅう り	ゆし豆腐	ぶどう	わかめおにぎり 生乳
		七分米 強化麦 味付のり	豚肉じゃが芋玉 ねぎ人参しらた きインゲン醤油 だしみりん砂糖 塩	きゅうり 醤 油 ごま油	ゆし豆腐ねぎ かつお節醤油 塩だし	ぶどう	七分米 わ かめごは んの素
11	火	パンプキンカレーライス	ココロサラ ダ	白菜のすまし 汁	オレンジ	ちんぴん 生乳	
		七分米 豚肉 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参 な す ピーマン 油 カレール ウ	きゅうり 人 参 コーン う ずら豆 ド レッシング だし醤油 砂	白菜ねぎ 麩 かつお節 醤 油 塩	オレンジ	小麦粉 B P 黒糖 油	生乳
12	水	麦ご飯	ゴーヤーチャ ンブルー	コーン	ちむしんじ	パイン	スティックパン 生乳
		七分米 強化麦	ゴーヤー豆腐 人参玉ねぎ卵 ツナ油醤油塩	コーン塩	豚肉 冬瓜 豚レバー 人参 ねぎ かつお節 醤油 塩	パイン	スティッ クパン
13	木	きびご飯	ひじき入りつ くね	ブロッコリー ごま和え	みそ汁	りんご	元気ヨーグルト バナナ 小魚
		七分米 きび	鶏挽肉ひじき 玉ねぎしょう が塩片栗粉醬 油みりん砂糖	ブロッコリー 人参ごまごま 和えの素砂糖	豆腐チンゲン 菜ねぎ かつお節 みそだし	りんご	元気ヨー グルト バナナ 小魚
14	金	ふりかけ ご飯	鮭の塩麹焼き	キャベツの和 え物	すまし汁	すいか	砂糖天ぷら生乳
		七分米 強化麦 ふりかけ	鮭塩麹	キャベツ もやし トマト竹輪 ドレッシング	わかめ玉ねぎ かつお節 醤 油 塩	すいか	小麦粉 B P 卵 砂 糖 マーガリン 油
15	土	五目炊き込 みごはん	ピーマンの塩 昆布和え		みそ汁	オレンジ	ゴーヤーのかき揚げ 生乳
		七分米 鶏 肉 人参 ゆ でごぼう 油揚げ 干 しいたけ	きゅうり ピーマン 赤 ピーマン 塩 昆布		へちましめじ かつお節 みそ	オレンジ	ゴーヤー玉 ねぎ卵さつ ま芋人参塩 小麦粉油
18	火	麦ご飯	白和え	枝豆	豚汁	オレンジ	シナモントースト 生乳
		七分米 強化麦	小松菜豆腐人 参ごま醤油み そ砂糖	枝豆塩	豚肉冬瓜人参 ごぼう長ネギ こんにやく かつお節みそ	オレンジ	食パン 砂糖 シナモン マーガリ ン

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



令和5年7月献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
19	水	梅入りハンダマご飯	五目豆	きゅうりスティック	ニラ玉みそ汁	すいか	スイートポテト生乳
		七分米ハンダマ梅干し味付のり	鶏肉 大豆 人参 ごぼう 大根 昆布 こんにゃく 油 砂糖 醤油 みり	きゅうり 塩	ニラ玉ねぎ 人参卵 かつお節 みそ	すいか	さつま芋 砂糖 生クリーム マーガリン 牛乳
20	木	きびご飯	ささみのレモン風味	トマトとブロッコリーの和え物	みそ汁	グレープフルーツ	ソフトフランス生乳
		七分米きび	ささみ 塩 片栗粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁	トマト ブロッコリー きゅうり しらす 砂糖 塩 酢 ごま油	豆腐 小松菜 麩 かつお節 みそ	グレープフルーツ	フランスパン チーズ
21	金	プルコギ丼		おくらすティック	すまし汁	バナナ	冷やしソーメン 焼き芋生乳
		豚肉 七分米 だし 醤油 本みりん ごま油 玉ねぎ 人参 たら油 醤油 みそ 砂糖		オクラ 削り節 だし 醤油	白菜 えのき かつお節 醤油 塩	バナナ	そうめん のり かつお節 醤油 みりん
22	土	きのこ味噌うどん		わかめの酢の物		りんご	手作りふりかけ おにぎり生乳
		うどん 豚肉 人参 小松菜 えのき しめじ ねぎ かつお節 みそ 醤油 みりん 片栗粉		わかめ 胡瓜 みかん 缶 塩 酢 砂糖		りんご	七分米 振りかけ
24	月	ふりかけご飯	冷やっこ	変わりキンピラ	みそ汁	オレンジ	バナナケーキ 生乳
		七分米 強化麦 振りかけ	絹ごし豆腐 削り節 醤油 しょうが	豚肉 ゆでごぼう 人参 刻み 昆布 しらたき 油 醤油 みりん 砂糖	大根 しめじ ねぎ かつお節	オレンジ	バナナ ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 バター
25	火	きびご飯	マカロニグラタン	ナムル	コンソメスープ	バナナ	ブルーベリーゼリー おからせんべい 生乳
		七分米きび	マカロニ マッシュルーム 玉ねぎ 鶏肉 えび 油 塩 牛乳 ブロッコリー	もやし きゅうり 人参 ハム ごま 醤油 酢 砂糖 ごま油	生椎茸 コーン 人参 パセリ コンソメ 塩	バナナ	ブルーベリーゼリー おからせんべい
26	水	麦ご飯 味付のり	納豆	ひじき炒め	みそ汁	りんご	人参 おにぎり 生乳
		七分米 強化麦 味付のり	納豆 醤油	ひじき 油揚げ キャベツ 人参 こんにゃく ニラ 油 醤油 みりん 砂糖 だし	じゃが芋 なめこ ねぎ かつお節 みそ	りんご	七分米 人参 ツナ 塩 味付のり

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
27	木	きびご飯	魚のごまフライ	カリカリサラダ	みそ汁	ぶどう	さつま芋と栗のタルト 豆乳 小魚	
		七分米きび	白身魚 醤油 みりん しょうが 小麦粉 パン粉 ごま油	餃子の皮油 きゅうり キャベツ 人参 酢 醤油 砂糖 塩	小松菜 玉ねぎ かつお節 みそ	ぶどう	さつま芋と栗のタルト 小魚 豆乳	
28	金	麦ご飯	人参シリシリー	枝豆	中身汁	すいか	チーズパン ゴーヤージュース	
		七分米 強化麦	人参 豆腐 ツナ たら油 醤油 塩	枝豆 塩	中身 豚肉 干しいたけ こんにゃく かつお節 塩 醤油	すいか	チーズ ロールパン ゴーヤりんごジュース	
29	土	親子夏祭り						
31	月	ちらし寿司	マーマレード 照焼きチキン	マカロニサラダ	もずくスープ	パイン	ケーキ 生乳	
		七分米 ちらしずしの素 のり	鶏肉 しょうが マーマレード ジャム 醤油 本みりん	マカロニ ブロッコリー 人参 コーン ハム マヨネーズ 砂糖	もずく 人参 かつお節 だし 醤油 塩	パイン	ケーキ 生乳	

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一っしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。