



7月 ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
7月1日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐と玉葱のみそ汁 ☆鶏肉のごま焼き ☆白菜のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 米粉 すり胡麻 いり胡麻 菜種油 白菜 ごま油 醤油 バナナ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉・卵 乳・金時豆
7月2日 (土)	牛乳 オレンジ	☆わかめうどん ☆南瓜のグラッセ風 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 塩わかめ 人参 玉葱 干椎茸 長葱 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 菜種油 三温糖 塩 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月4日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆キャベツとえのきのみそ汁 ☆納豆のかき揚げ ☆ブロッコリーのナムル ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干 納豆 豚もも肉 醤油 玉葱 人参 醤油 三温糖 小麦粉 片栗粉 卵 ブロッコリー 醤油 ごま油 いりごま / 菜種油 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月5日 (火)	牛乳 キウイ	☆味噌ラーメン ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 もやし 玉葱 白菜 人参 ホールコーン 菜種油 長葱 味噌ラーメンベース (卵を含む) 鶏骨 豚骨 ニンニク 生姜 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 南瓜パン	牛乳 南瓜 豆乳
7月6日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆芋と人参の豆乳みそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆小松菜のコーンとえ ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 人参 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 ニンニク 長葱 醤油 みりん 酒 ごま油 小松菜 ホールコーン 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
7月7日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆オニオンコンソープ ☆鶏肉のチーズ焼き ☆キャベツと人参のサラダ ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 玉葱 菜種油 ホールコーン ケチャップ 塩 かつお節 鶏もも肉 塩 米粉 粉チーズ 菜種油 キャベツ 人参 菜種油 酢 塩 三温糖 オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 蒸し麺・豚もも肉 キャベツ 玉葱・人参 ソース・青のり
7月8日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆なめこ豆腐のみそ汁 ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆ほうれん草ののり和え ☆フルーツ	米 押し麦 なめこ 豆腐 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 マヨネーズ ほうれん草 のり 醤油 パイナップル	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月9日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆じゃが芋の味噌煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 ほうれん草 昆布 じゃが芋 菜種油 鉄強化味噌 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
7月11日 (月)	牛乳 バナナ	☆ポークカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆大根のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) くり組 カレーに豆乳を含む 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 大根 ツナ 醤油 いりごま グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
7月12日 (火)	牛乳 バナナ	☆和風スープパグッティ ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	スパグッティ ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり ニンニク かつお節 ほたて キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 みそおにぎり	牛乳 米・かつお節 小松菜・味噌 しらす干し
7月13日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆小松菜とえのきのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 醤油 菜種油 卵 ブロッコリー かつお節 醤油 パイナップル	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
7月14日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ふりかけご飯 ☆南瓜の味噌汁 ☆鶏肉のさっぱり煮 ☆白菜のごま和え ☆フルーツ	米 押し麦 ふりかけ (かつお節・塩・胡麻) 南瓜 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 醤油 酢 三温糖 生姜 ニンニク / みりん かつお節 味噌 白菜 すりごま 醤油 三温糖 バナナ	牛乳 ポテトケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉 じゃが芋・卵 バター

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

7月15日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豚汁 ☆たらの胡麻焼き ☆切干大根とひじき煮 ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 ジャが芋 豆腐 つきこんにゃく 玉葱 人参 ごぼう 長葱 鉄強化味噌 たら 醤油 酒 みりん 小麦粉 片栗粉 すりごま 菜種油/みりん かつお節 味噌 切干大根 油揚げ 人参 ひじき 菜種油 三温糖 醤油 グリンピース オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
7月16日 (土)	牛乳 オレンジ	☆わかめうどん ☆南瓜のグラッセ風 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 塩わかめ 人参 玉葱 干椎茸 長葱 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 菜種油 三温糖 塩 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月19日 (火)	牛乳 バナナ	☆ドライカレー ☆コーンとキャベツのスープ ☆胡瓜とわかめの酢の物 ☆フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 酒 玉葱 人参 大豆水煮 ピーマン セロリ レーズン 生姜 ニンニク 菜種油 小麦粉 カレー粉 中濃ソース ケチャップ 塩 カットトマト ホールコーン キャベツ かつお節 醤油 塩 胡瓜 わかめ 酢 醤油 三温糖 塩 グレープフルーツ	牛乳寒天 ビスケット	牛乳 寒天。ミカン缶 小麦粉・卵 乳
7月20日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆厚揚げと玉葱のみそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆小松菜のコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 ニンニク 長葱 醤油 みりん 酒 ごま油 小松菜 ホールコーン 醤油 ずいか	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月21日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆芋と人参の豆乳みそ汁 ☆鶏肉の唐揚げ ☆春雨サラダ ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 人参 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 春雨 胡瓜 もやし ホールコーン 人参 醤油 酢 三温糖 ごま油 オレンジ	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 米粉 豆乳
7月22日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐とえのきのみそ汁 ☆ツナじゃが ☆切干大根のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し ツナ じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 菜種油 三温糖 醤油 みりん 切干大根 小松菜 もやし 醤油 ごま油 いりごま バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 卵・乳 小麦粉
7月23日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆じゃが芋の味噌煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 ほうれん草 昆布 じゃが芋 菜種油 鉄強化味噌 三温糖 醬 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
7月25日 (月)	牛乳 キウイ	☆チキンカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆大根のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) くり組 カレーに豆乳を含む 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 大根 ツナ 醤油 いりごま グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉・乳
7月26日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆水菜としめじのみそ汁 ☆豆腐ナゲット ☆人参の含め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 水菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 焼き豆腐 ひじき 玉葱 豚ひき肉 片栗粉 パン粉 醤油 三温糖 塩 菜種油 人参 菜種油 三温糖 醤油 / ケチャップ オレンジ	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋 70-70g ミルク バター
7月27日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆小松菜とえのきのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 ブロッコリー かつお節 醤油 メロン	アイスクリーム ビスケット	牛乳(3-4g 1杯) 卵・乳 小麦粉
7月28日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆オニオンコーンスープ ☆ハンバーグ ☆キャベツと人参のサラダ ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 玉葱 菜種油 ホールコーン ケチャップ 塩 かつお節 豚ひき肉 塩 玉葱 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース キャベツ 人参 菜種油 酢 塩 三温糖 オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 蒸し麺・豚もも肉 キャベツ・人参 玉葱。人参 ソース・青のり



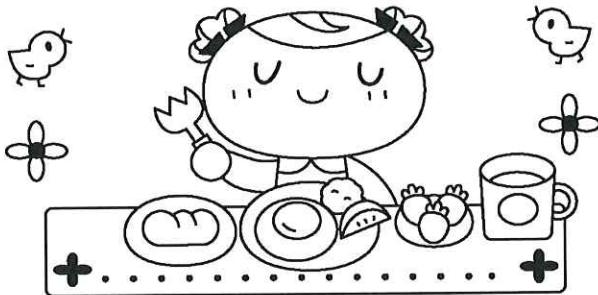
ランチメニュー



7月29日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐と玉葱のみそ汁 ☆ほっけの照り焼き ☆白菜のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 酒 みりん 醤油 白菜 ごま油 醤油 パイナップル	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉・卵 乳・金時豆
7月30日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパグッティ ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	スパグッティー ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり ニンニク かつお節 ほたて キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵 AB除去食

朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ (肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足 (化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB₁の不足 (疲れやすくなる、集中力が次げやすくなる)

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

