



7月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



(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 (木)	牛乳 バナナ	☆ふりかけご飯 ☆じゃが芋とえのきの豆乳みそ汁 ☆ツナ入りオムレツ ☆ごま人参 ☆フルーツ	米 押し麦 ふりかけ (胡麻・小麦を含む) じゃが芋 えのき 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 牛乳 三温糖 塩 ツナ 玉葱 菜種油 パセリ 人参 ごま油 三温糖 醤油 すりごま パイナップル	牛乳 カレーポテト	牛乳 皮付きポテト カレー粉
7月2日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆大根と厚揚げみそ汁 ☆ほっけの照り焼き ☆ほうれん草しめじ和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 酒 みりん 醤油 ほうれん草 しめじ 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月3日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 油揚げ みりん さつま芋 三温糖 醤油	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月5日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆小松菜としめじのみそ汁 ☆チキンカツ ☆人参の含め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 中濃ソース ケチャップ 人参 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月6日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆白菜とコーンのスープ ☆ドライカレー ☆胡瓜のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 ホールコーン かつお節 塩 醤油 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 胡瓜 ツナ 醤油/菜種油 小麦粉 カレー粉 中濃ソース カットトマト ケチャップ サクランボ	牛乳 アイドール	牛乳 さつま芋 バター アイドールミル
7月7日 (水)	牛乳 サクランボ	☆ご飯 ☆じゃが芋と人参の豆乳みそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆キャベツと胡瓜の甘酢和え ☆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 キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月8日 (木)	牛乳 バナナ	☆北海味噌ラーメン ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン ホタテ 豚もも肉 キャベツ 玉葱 もやし 人参 ホールコーン 豚骨 鶏骨 長葱 ニンニク 生姜 昆布 味噌ラーメンベース (小麦・卵) さつま芋 三温糖 醤油 グレープフルーツ	牛乳 南瓜パン	牛乳 小麦粉 南瓜・豆乳 乳
7月9日 (金)	牛乳 キウイ	☆ふりかけご飯 ☆南瓜と玉葱のみそ汁 ☆鶏肉のさっぱり煮 ☆大根のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 ふりかけ (小麦・ごま含む) 南瓜 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 ニンニク 三温糖 酢 醤油 大根 醤油 ごま油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月10日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 長葱 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 みりん じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月12日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ポークカレー ☆キャベツとわかめのスープ ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールー (小麦・乳を含む) 菜種油 キャベツ わかめ かつお節 塩 醤油 胡瓜 醤油 ずいか	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
7月13日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆大根と厚揚げのみそ汁 ☆ほっけのフライ ☆キャベツのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 大根 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 キャベツ 人参 胡瓜 菜種油 酢 三温糖 塩 グレープフルーツ	牛乳 チーズクッキー	牛乳 小麦粉 全粒粉 クリームチーズ バター・粉チーズ
7月14日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆白菜としめじのみそ汁 ☆豆腐のチャンプル ☆大根の生姜和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 三温糖 醤油 酒 キャベツ 人参 ピーマン 豆腐 菜種油 ごま油 片栗粉 大根 生姜 醤油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 卵

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



7月ランチメニュー

認定こども園大谷オアシス保育園

(曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
7月15日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆人参ポターージュ ☆鶏肉のカレー焼き ☆もやしの三色和え ☆フルーツ	ロールパン (小麦・乳・卵を含む) 人参 玉葱 豆乳 牛乳 バター 塩 パセリ 鶏もも肉 塩 小麦粉 カレー粉 菜種油 もやし 胡瓜 人参 醤油 酢 ごま油 三温糖 パイナップル	チーズ そうめん	牛乳 小麦粉
7月16日 (金)	牛乳 オレンジ	☆和風スープスパゲッティ ☆じゃが芋味噌煮 ☆フルーツ	スパゲッティ ツナ 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 ホタテ キャベツ ニンニク じゃが芋 三温糖 鉄強化味噌 醤油 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉 卵
7月17日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 油揚げ みりん さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
7月19日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ピピンパ ☆小松菜としめじのみそ汁 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	ご飯 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 ニンニク 生姜 菜種油 もやし ほうれん草 小松菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し/人参 炒り胡麻 醤油 三温糖 塩 ごま油 胡瓜 醤油 メロン	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月20日 (火) 一学期 終業式	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐となめこのみそ汁 ☆たらの香味焼き ☆人参の豚そぼ煮 ☆フルーツ	ご飯 押し麦 豆腐 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 醤油 生姜 ニンニク 小麦粉 片栗粉 菜種油 人参 豚ひき肉 菜種油 醤油 三温糖 片栗粉 グリンピース オレンジ	牛乳 コーンパン	牛乳・豆乳 小麦粉・全粒粉 クリーム・バター 豆乳・ホホコソ
7月21日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆キャベツとわかめのみそ汁 ☆カミナリ豆腐 ☆ほうれん草のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つきこんにやく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 菜種油 ほうれん草 ツナ 醤油 / 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月26日 (月)	牛乳 バナナ	☆チキンカレー ☆キャベツとわかめのスープ ☆胡瓜とトマトのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールー (小麦・乳を含む) 菜種油 キャベツ わかめ かつお節 塩 醤油 胡瓜 トマト 菜種油 酢 塩 三温糖 くり組 カレーに豆乳が入ってます。	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
7月27日 (火)	牛乳 オレンジ	☆醤油ラーメン ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 長葱 醤油ラーメンベース (小麦含む) 豚骨 鶏骨 ほうれん草 ニンニク 生姜 昆布 南瓜 三温糖 醤油 すいか	牛乳 蒸しパン	牛乳 小麦粉 レーズン
7月28日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆白菜としめじのみそ汁 ☆豆腐のチャンプル ☆大根のおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 三温糖 醤油 酒 キャベツ 人参 ピーマン 豆腐 菜種油 ごま油 片栗粉 大根 かつお節 醤油 バナナ	アイスクリーム クラッカー	牛乳・卵 小麦粉
7月29日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆シチュー ☆鶏肉のチーズ焼き ☆ブロッコリーの生和え ☆フルーツ	ロールパン (小麦・乳・卵を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 ホワイトルー (小麦・乳を含む) 豆乳 牛乳 塩 パセリ 鶏もも肉 塩 小麦粉 粉チーズ 菜種油 ブロッコリー 生姜 醤油 メロン	牛乳 きのこ パセリ	牛乳 豚もも肉・バター 人参・玉葱 えのき・しめじ
7月30日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根と厚揚げのみそ汁 ☆鮭の照り焼き ☆切干大根炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 大根 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 醤油 みりん 酒 切干大根 人参 油揚げ ひじき グリンピース 菜種油 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵
7月31日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープスパゲッティ ☆じゃが芋味噌煮 ☆フルーツ	スパゲッティ ツナ 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 ホタテ キャベツ ニンニク じゃが芋 三温糖 鉄強化味噌 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米