２０２３年７月　　献　　立　　表　　保育所ちゃお

日	曜	主　食	献　　立		(9時)　おやつ　（１５時）		
1	土	麺		焼きそば(キャベツ　玉ねぎ　人参　魚肉ソーセージ　ソース　青のり　花かつお) ベビーチーズ	ビスケット	豆乳	サッポロポテト
3	月	ごはん	ニラとえのきスープ (ニラ　えのき　ごま)	ビビンバ丼(卵　ほうれん草　人参　もやし　ツナ　ごま　ガラダシ　ゴマ油) はんぺんおやき(はんぺん　桜エビ　大葉　ねぎ　醤油)　プチゼリー	野菜 せんべい	豆乳	米粉パンケーキ (米粉　卵)
4	火	十六 穀米	みそ汁(豆腐　しめじ 小松菜　ねぎ)	白身魚の甘酢あんかけ(魚　玉ねぎ　パプリカ　醤油　酢　三温糖　片栗粉) 根菜と麩の煮物(麩　大根　人参　ごぼう　しいたけ　和ダシ　みりん　醤油)	果物	豆乳	みたらし団子 (白玉粉　醤油)
5	水	麺		肉うどん(豚肉　しめじ　えのき　ねぎ　醤油　ダシ) キッシュ(卵　玉ねぎ　人参　ピーマン　コンソメ　オリーブ油)　ミニトマト	豆乳プリン	豆乳	小豆蒸しパン (小豆　米粉)
6	木	ごはん	みそ汁(大根　わかめ 舞茸　しめじ　ねぎ)	つくね(鶏ひき肉　生姜　大葉　片栗粉　醤油　みりん) 炒り豆腐(木綿豆腐　人参　しいたけ　ひじき　ねぎ　ごま油　白だし)	小魚ナッツ	豆乳	麩ラスク (麩　きな粉)
7	金	わかめ ごはん	そうめん汁 (そうめん　オクラ　人参)	チキンナゲット(鶏むね肉　生姜　米粉　オーロラソース) 夏野菜サラダ(きゅうり　トマト　ブロッコリー　コーン　レモン汁　オリーブ油)	野菜 クラッカー	豆乳	七夕ゼリー (ゼラチン　三温糖)
8	土	麺		きのこパスタ(玉ねぎ　しめじ　エリンギ　桜エビ　醤油　ダシ) ベビーチーズ	カステラ ボーロ	豆乳	ビスケット
１０	月	ごはん		夏野菜ドライカレー(ツナ　玉ねぎ　しめじ　茄子　人参　ピーマン　カレーの王子様) 春巻き(ちくわ　チーズ　大葉　春巻きの皮)　プチゼリー	野菜 かりんとう	豆乳	黒糖蒸しパン (黒糖　米粉)
１１	火	十六 穀米	(冷)ブロッコリースープ (ブロッコリー　豆乳)	魚の香草パン粉焼き(魚　ハーブソルト　パン粉　オリーブ油) じゃが芋のきんぴら(豚肉　じゃが芋　人参　ごま　オイスターソース　ガラダシ)	果物	豆乳	クレープ (ヨーグルト　米粉)
１２	水	ごはん	金波汁 (卵　花かつお　白だし)	ちらし寿司(卵　きゅうり　ツナ　人参　高野豆腐　干ししいたけ　でんぶ　酢　のり) 鶏肉の竜田焼(鶏肉　生姜　醤油　酒　片栗粉)	コーン フレーク	豆乳	フルーツ寒天 (寒天　みかん)
１３	木	ごはん	みそ汁(茄子　あげ 大根　ねぎ)	豚肉のシソ巻き(豚肉　大葉　チーズ　醤油　みりん) トマトのレモン和え(トマト　玉ねぎ　オクラ　花かつお　レモン汁)	ビスコ	豆乳	どら焼き (小豆　米粉)
１４	金	ごはん	みそ汁(玉葱　なめこ 小松菜　ねぎ)	ささみの油淋鶏(ささみ　片栗粉　ねぎ　醤油　酢　ごま油) ほうれん草白和え(ほうれん草　人参　こんにゃく　しめじ　木綿豆腐　味噌　みりん　ごま)	小魚ナッツ	豆乳	くるくるロール (人参 食パン)
１５	土	麺		サラダうどん(レタス　オクラ　きゅうり　わかめ　醤油　ダシ) ベビーチーズ	野菜 せんべい	豆乳	サッポロ ポテト
１８	火	ごはん	すまし汁(大根　ねぎ 胡麻)	茸の炊き込みご飯(舞茸　えのき　しいたけ　しめじ　あげ　ツナ　人参　醤油　みりん) お麩と卵の炒め物(卵　麩　ニラ　玉ねぎ　ガラダシ)　プチゼリー	カステラ ボーロ	豆乳	きな粉蒸しパン (きな粉　米粉)
１９	水	十六 穀米	みそ汁(ほうれん草 しめじ　あげ　ねぎ)	鯖の竜田焼(鯖　生姜　酒　片栗粉　醤油) 五目煮(鶏肉　大根　厚揚げ　人参　こんにゃく　醤油　みりん　和ダシ)	コーン フレーク	豆乳	ピザトースト (玉ねぎピーマン食パン)
２０	木	ごはん	わかめスープ (わかめ　ねぎ　ごま)	八宝菜(豚肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　しいたけ　パプリカ　オイスターソース　片栗粉) チヂミ(米粉　桜エビ　ニラ　卵　醤油　酢　ごま)	野菜 クラッカー	豆乳	人参ゼリー (人参　ゼラチン)
２１	金	ごはん	みそ汁(豆腐　えのき 小松菜　ねぎ)	鶏肉のトマト煮(鶏むね肉　玉ねぎ　しめじ　トマト　コンソメ　小麦粉　オリーブ油) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー　人参　コーン　オリーブ油　ごま)	サッポロ ポテト	豆乳	(冷)ぜんざい (小豆　白玉粉)
２２	土	ごはん		炊き込みピラフ(玉ねぎ　人参　ピーマン　ツナ　コンソメ) ベビーチーズ	ビスケット	豆乳	野菜かりんとう
２４	月	ごはん	みそ汁(厚揚げ　しめじ 茄子　ねぎ)	大根餅(大根　桜エビ　ねぎ　片栗粉　醤油　みりん　ゴマ油) わかめときゅうり酢の物(わかめ　きゅうり　春雨　酢　三温糖　ごま)	小魚せんべい	豆乳	コーン蒸しパン (コーン　米粉)
２５	火	十六 穀米	みそ汁(大根　あげ　わ かめ　エノキ　ねぎ)	鮭のチーズ巻き(鮭　チーズ　大葉　春巻きの皮) 肉じゃが(豚肉　じゃが芋　人参　玉ねぎ　ダシ　みりん 醤油)	果物	豆乳	水ようかん (小豆　寒天)
２６	水	麺		冷やし中華(ささみ　きゅうり　トマト　卵　醤油　酢　ごま油) 豆腐の肉味噌(豆腐　ひき肉　生姜　味噌　みりん　酒)　プチゼリー	豆乳プリン	豆乳	おから焼ドーナツ (おから　卵)
２７	木	ごはん	野菜冷製スープ (玉ねぎ　人参　ピーマン)	肉巻き(豚肉　キャベツ　醤油　みりん　酒) マカロニサラダ(マカロニ　きゅうり　ツナ　コーン　マヨ)	ビスコ	豆乳	ガレット (じゃが芋　チーズ)
２８	金	ごはん	みそ汁(豆腐　鯖 なめこ　小松菜　ねぎ)	ピカタ(鶏むね肉　卵　チーズ　オリーブ油　オーロラソース) ひじきの炒り煮(ひじき　人参　あげ　大豆　しいたけ　醤油　みりん　ゴマ油)	野菜 せんべい	豆乳	プリン (卵　牛乳)
２９	土	麺		冷製パスタ(トマト　玉ねぎ　大葉　ツナ　オリーブ油) ベビーチーズ	カステラ ボーロ	豆乳	小魚ナッツ
３１	月	ごはん	みそ汁(茄子　厚揚げ しめじ　ねぎ)	米粉のお好み焼き(米粉　桜エビ　キャベツ　卵　ダシ　ソース　青のり　花かつお　マヨ) 手作りなめ茸ほうれん草和え(ほうれん草　えのき　人参　ダシ　醤油　みりん)	サッポロ ポテト	豆乳	チーズ蒸しパン (チーズ　米粉)

・お味噌汁は具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用しています。鰹節からだしをとって調理をしています。
・アレルギーのある子には、代わりの食材で対応します。
・マヨネーズ、ドレッシングは手作りしています。
・３時のおやつ、毎日手作りおやつです。（土曜日、祝日除く）