

献立表

2025年07月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	白身魚の煮つけ きんぴらごぼう 豆乳入りみそ汁	砂糖 砂糖、ごま油	かれい 豚肉(肩)、さつま揚げ 豆乳、木綿豆腐、淡色みそ	ごぼう、にんじん、いんげん、ごま たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
02 水	昼食	スタミナチキン ベーコンとほうれん草のソテー すまし汁	砂糖 油	鶏もも肉(皮付き) ベーコン 絹ごし豆腐	たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが 洋風だしの素 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
03 木	昼食	回鍋肉 鶏肉の中華スープ	砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、大豆粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま たまねぎ、にんじん、ねぎ	和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ、中華だしの素 中華だしの素、しょうゆ
	午後おやつ	キラキラゼリー	砂糖	ゼラチン	粉かんてん、レモン果汁、パイナップル、みかん缶	
04 金	昼食	パン ミルク		牛乳		
05 土	昼食	肉うどん ひとくちゼリー	生うどん	牛肉(肩)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
07 月	昼食	鰯のかば焼き風 ささみとブロッコリーのサラダ セキそうめん汁	片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ 干しそうめん	さわら 鶏ささ身(茹) かまぼこ	ブロッコリー たまねぎ、にんじん、オクラ、干ししいたけ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、おろししょうが、みりん 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	レーズンケーキ	バター、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵	干しぶどう	
08 火	昼食	チキンビーンズ ツナと切り干し大根の煮物	じゃがいも、砂糖 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ にんじん、切り干しだいこん、いんげん	和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
	午後おやつ	レーズンケーキ	バター、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵	干しぶどう	
09 水	昼食	酢鶏 ベーコンと冬瓜のスープ	片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き) ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、とうがらし、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩 洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉
10 木	昼食	マカロニのクリーム煮 ポパイサラダ	マカロニ 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大正えび ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)	洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	くだもの				
11 金	昼食	鮭の塩焼き リョネーズポテト 豆腐とかぼちゃのみそ汁	じゃがいも	さけ ベーコン 木綿豆腐、淡色みそ	たまねぎ、パセリ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	食塩 洋風だしの素、食塩 和風だしの素
	午後おやつ	くだもの			バナナ	
12 土	昼食	冷やし中華 くだもの	生中華めん、砂糖、ごま油	卵(厚焼き卵)、ハム、かにかまぼこ	きゅうり、にんじん、ごま オレンジ	しょうゆ、酢、中華だしの素
14 月	昼食	カレーのオープンフライ ブロッコリーのごまあえ 豆乳のコンソープ	マヨネーズ、油 じゃがいも	かれい、大豆粉 調製豆乳、ベーコン	ブロッコリー、ごま クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ 洋風だしの素、パセリ粉
	午後おやつ	くだもの				
15 火	昼食	豚肉と豆腐の旨煮 ベーコンとキャベツの炒め物	片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩) ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、コーン(冷凍) キャベツ、コーン(冷凍)	洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、おろししょうが 洋風だしの素
	午後おやつ	くだもの				
16 水	昼食	グリルチキン ツナとピーマンの甘辛炒め じゃがいものみそ汁	砂糖、油 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶 淡色みそ、油揚げ	ピーマン、しらたき、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	酒、食塩 みりん、しょうゆ(うすくち)、酒 和風だしの素
	午後おやつ	くだもの				
17 木	昼食	ハヤシシチュー 春雨サラダ	じゃがいも、砂糖 はるさめ、砂糖	牛肉(もも)、大豆水煮缶 卵、ハム、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、ごま	ハヤシシチュー、ケチャップ、ウスターソース しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、酢
	午後おやつ	マカロニきなこ	砂糖、マカロニ	きな粉		食塩
18 金	昼食	焼き魚 ポテトサラダ すまし汁	砂糖 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	さわら ハム 絹ごし豆腐	きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが 食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	くだもの			りんご	
19 土	昼食	カレーうどん チーズ	生うどん、片栗粉	牛肉(肩)、油揚げ チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	カレー、みりん、カレーパウダー、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
22 火	昼食	いわしのみそつくねバーグ カレージャーマンポテト 鶏肉のスープ	じゃがいも、油	いわし油漬缶 ベーコン 木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ パセリ粉、カレー粉 洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	くだもの				
23 水	昼食	チンジャオロース 豚肉ともずくの中華スープ	砂糖、片栗粉	牛肉(もも) 木綿豆腐、豚肉(ばら)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ たまねぎ、もずく、にんじん、えのきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	くだもの				
24 木	昼食	愛情弁当				
	午後おやつ	くだもの				
25 金	昼食	ひじき御飯 マカロニサラダ ミルクスープ ひとくちゼリー	米 マカロニ、マヨネーズ	ツナ油漬缶、油揚げ ハム、ツナ油漬缶 牛乳、ベーコン	ひじき、にんじん、ごま きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	酒、みりん、和風だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	りんご、キウイフルーツ	
26 土	昼食	きつねうどん ゼリー	ゆでうどん	油揚げ(甘煮)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
28 月	昼食	チキンビーンズ ツナと切り干し大根の煮物	じゃがいも、砂糖 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ にんじん、切り干しだいこん、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
	午後おやつ	くだもの				
29 火	昼食	スタミナチキン ひじきの煮物 ばち汁	砂糖 砂糖 干しそうめん	鶏もも肉(皮付き) 大豆水煮缶、油揚げ 鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ にんじん、板こんにゃく、いんげん(ゆで)、ひき たまねぎ、だいこん、にんじん、万能ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ	バター、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵	バナナ	
30 水	昼食	カレーのレモン風味 ささみと野菜の和えもの オクラのみそ汁	片栗粉、油、砂糖	かれい 鶏ささ身(茹) 木綿豆腐、淡色みそ	レモン果汁 ほうれんそう(冷凍)、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、オクラ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん しょうゆ 和風だしの素
	午後おやつ	くだもの				
31 木	昼食	カレーシチュー キャベツのごま酢和え	じゃがいも、砂糖 砂糖	豚肉(肩) ツナ油漬缶	たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん キャベツ、にんじん、黒ごま、カットわかめ	カレー、みりん、ケチャップ、中濃ソース 酢、しょうゆ(うすくち)