



# 7月の献立表



令和3年7月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	◎じゃが芋の芽、緑色の芋に注意！ じゃが芋の発芽部分や光が当たった部分には有毒成分（アルカロイド）が含まれています。間引きをしない等の適切な世話がされずに育てられた未成熟の小さな芋にもアルカロイドが多いといわれています。芽の部分はきちんと取り除く、緑色の部分には厚めに皮をむく、又は食べない、苦みやえぐみがある場合は食べないようにしましょう。		1 いわしとごぼうのさつま揚げ シーズンサラダ スイカ △ コンソメスープ（冬瓜・玉葱） 卵豆腐	2 五目冷奴 さつま芋のグラッセ オレンジ △ 清汁（オクラ・玉葱） 春巻き	3 夏野菜スパゲティ いりこの佃煮 キウイフルーツ △ 冷製じゃが芋ポタージュ
3歳未満児追加食				ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	5 4歳児→クッキング 和風卵とじ きゅうりの酢漬け みかん	6 豚レバーサラダ いとこ煮 バナナ 豚レバー キャベツ きゅうり ミニトマト	7 セタそうめん 金平れんこん オレンジ	8 白身魚のコーンマヨ焼き 野菜炒め スイカ △ わかめスープ（高野豆腐・わかめ） 冬瓜のそぼろ煮	9 キャベツ入りがんも 三色和え キウイフルーツ △ 清汁（椎茸・麩） さつま芋のオレンジ煮	10 わかめラーメン バンバンジー みかん 中華麺 豚肉 わかめ 人参 白菜 コーン
3歳未満児追加食	△ 味噌汁（切干大根・じゃが芋） きびなごの煮付	ふりかけご飯、清汁（ほうれん草・玉葱） 干草焼き	△ まさご揚げ			△ 豆腐の照り焼き
おやつ	お茶・茹でとうもろこし	ミルク・おかし	お茶・おほしさまスイートポテト	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	12 スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 オレンジ	13 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の和風和え ビキソワーズ・バナナ	14 チャプスイ 茄子のお浸し みかん 鶏肉 あさり えび かまぼこ 人参・白菜 竹の子 椎茸 ほうれん草	15 ギョロツケ 和風ひじき酢の物 スイカ △ 春雨スープ（春雨・チンゲン菜） ポテトチーズ焼き	16 青組→クッキング 高野豆腐のラザニア グリーンサラダ キウイフルーツ △ 味噌汁（大根・里芋） 卵焼き	17 冷やしサラダ中華 いりこのチーズかけ オレンジ △ ジャーマンポテト
3歳未満児追加食	ゆかりご飯、味噌汁（小松菜・うず揚げ） すり身揚げ	△ 人参グラッセ	△ 冷奴			
おやつ	ミルク・おかし	お茶・わらびもち	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・ピザトースト	
3歳以上児	19 卵の甘辛煮 もりもりキャベツサラダ スイカ	20 【バイキング】 ・鮭のマヨネーズ焼き・ツナサラダ ・厚揚げ煮・ほうれん草磯和え ・ハムエッグ・みかん・メロン	21 豆乳ポトフ わかめのみぞれ和え バナナ △ 水餃子	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 塩焼きそば 南瓜の甘煮 オレンジ △ かき玉汁（にら・卵）
3歳未満児追加食	△ 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 魚の黄金焼き	△ 清汁（そうめん・玉葱）				
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・ウインナードッグ	ミルク・おかし			
3歳以上児	26 【誕生会】 チキンナンパン 青菜の土佐和え スイカ	27 筑前煮 竹輪の人参衣揚げ オレンジ	28 夏野菜カレー じゃこ酢和え キウイフルーツ	29 魚のふわとろ焼き 拌参絲 バナナ 鮭 人参 山芋 豆腐 三つ葉	30 おから揚げボール コールスロー スイカ △ 豆乳スープ（豆乳・玉葱） 南瓜バター	31 焼きビーフン わかめの和え物 オレンジ △ 味噌汁（ごぼう・厚揚げ）
3歳未満児追加食	わかめご飯、清汁（オクラ・豆腐） れんこんのお焼き	△ 味噌汁（キャベツ・玉葱） 中華きゅうり	カレーライス、えび団子	五穀米、清汁（ほうれん草・えのき） 鉄火味噌		
おやつ	お茶・アイスクリーム	ミルク・おかし	牛乳・バナナパウンドケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	