



# 平成28年度 7がつのこんだてひょう

(幼児)



たちばな保育園

誕生日会

日付	11 (月)	12.26 (火)	13.27 (水)	14 (木)	15 (金)	2.16.30 (土)	28 (木)
主食	ごはん	じゃごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おかず	蒸し鶏のみそだれ 和え 豆腐と春雨の スープ	夏野菜ポトフ マカロニサラダ	牛肉のしぐれ煮 野菜炒め すまし汁	鶏ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁	焼き魚 酢の物 そうめん汁	牛丼 すまし汁	鶏ハンバーグの トマトソース スパゲッティサラダ コンソメスープ
材料	鶏むね肉 きゅうり 人参 キャベツ 砂糖 みりん こいくち みそ すりごま 豆腐 春雨 小松菜 もやし うすくち 中華だし	ベーコン スズキニ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト コンソメ マカロニ シーチキン きゅうり 人参 コーン マヨネーズ	牛肉 しょうが こいくち 砂糖 みりん 酒 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 中華だし うすくち 油 豆腐 若布 うすくち 酒	鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ ソース 春雨 シーチキン キャベツ 人参 うすくち 酢 マヨネーズ 玉ねぎ 若布 コンソメ	鮭 きゅうり 若布 もやし うすくち 酢 砂糖 そうめん 卵 玉ねぎ ねぎ うすくち みりん 酒	牛肉 玉ねぎ ねぎ うすくち こいくち みりん 砂糖 酒 麩 若布 うすくち 酒	鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 トマト 玉ねぎ ケチャップ スパゲッティ ロースハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ キャベツ じゃがいも コンソメ
おやつ	菓子 (朝) 牛乳 ねぎ焼き	菓子 (朝) 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	菓子 (朝) ヨーグルト 果物 昆布	菓子 (朝) 牛乳 チーズじゃがもち	菓子 (朝) 牛乳 きなこマカロニ	(朝) お茶 菓子	菓子 (朝) 牛乳 ジャムケーキ
材料	小麦粉 ねぎ かつお うすくち ごま油	小麦粉 B.P 砂糖 ヨーグルト	バナナ 昆布	じゃがいも 片栗粉 チーズ うすくち	マカロニ きなこ 砂糖	菓子	小麦粉 B.P いちごジャム 砂糖 卵 ヨーグルト バター

土用の丑の日

日付	4.25 (月)	5.19 (火)	6.20 (水)	7.21 (木)	8.22 (金)	9.23 (土)	29 (金)
主食	お楽しみパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	乾麺	うなぎの混ぜご飯
おかず	スープ 牛乳	焼き魚 千切り大根煮 すまし汁	厚揚げとなすの みそ炒め ごま和え すまし汁	チキンの照り焼き おなか和え みそ汁	カレーライス コールスロー サラダ	きつねうどん ごま和え	酢のもの そうめん汁
材料	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも コンソメ	鯖 みそ 砂糖 うすくち 千切り大根 油揚げ 人参 うすくち こいくち 砂糖 みりん 酒 豆腐 若布 ねぎ うすくち 酒	豚肉 厚揚げ なす 人参 キャベツ きゅうり すりごま うすくち みりん 麩 若布 うすくち 酒	鶏もも肉 しょうが こいくち みりん 砂糖 酒 キャベツ 人参 花かつお うすくち みりん 豆腐 玉ねぎ みそ	牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 カレールウ ケチャップ ソース 油 ヨーグルト キャベツ 人参 シーチキン コーン マヨネーズ	油揚げ ねぎ うすくち こいくち みりん 砂糖 酒 キャベツ 人参 すりごま うすくち みりん	うなぎ 人参 のり こいくち 砂糖 きゅうり 若布 じゃこ うすくち 酢 砂糖 そうめん 卵 玉ねぎ なす ねぎ うすくち みりん 酒
おやつ	菓子 (朝) お茶 ゼリー 菓子	菓子 (朝) ヨーグルト 果物 昆布	菓子 (朝) 牛乳 じゃこトースト	菓子 (朝) 牛乳 わらびもち	菓子 (朝) 牛乳 笹まんじゅう チーズ	菓子 (朝) お茶 菓子	菓子 (朝) 牛乳 きなこマカロニ
材料	ゼリー 菓子	バナナ 昆布	食パン じゃこ 青のり マヨネーズ	わらび粉 きなこ 砂糖	笹まんじゅう チーズ	材料の都合により 献立内容を変更 することがあります。 ご了承ください。	マカロニ きなこ 砂糖



「土用の丑の日」のいわれ  
土用とは、曆の立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ18日間のこと  
をいいます。その中で十二支の丑の日を「土用の丑の日」と言います。  
丑の日には、うなぎを食べ物(例えば梅干しなど)を食べると  
長生きするといわれていると伝えられ、土用の丑はうなぎを  
食べる日になりました。

今年は7月29日が土用の丑の日です。

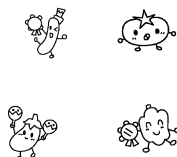
材料 (2~3人分)

- とり胸肉 1枚
- きゅうり 1/2本
- 人参 1/4本
- キャベツ 2枚
- みそ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- こいくち 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- すりごま 大さじ2

## 7月の献立より 蒸し鶏のみそだれ和え

鶏胸肉を開き、厚さを均一にしたら酒と塩を  
ふりかけてよくすりこむ。  
を蒸し器で8分程度蒸す。(電子レンジでもよ  
い)  
野菜はそれぞれ千切りにし、の胸肉は細く切  
るか、手でさいておく。  
たれの材料を全て混ぜ合わせ少し火にかける。  
とをボウルでよく和える。

1日(金)お弁当日です。  
年長児 おとまり保育です。



蒸し鶏の中華和えを少しアレンジしました。暑い夏に  
ピッタリの献立です。  
保育園では野菜は全て蒸していますが、そのまま、塩もみ、  
湯がいてなどお好みでどうぞ。