

令和5年7月 月間予定献立表

マーシー保育園・
リトルマーシー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	へちま丼 フルーツ レタスのスープ ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク 卵 ぶたばら肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが にんじん レタス しそ葉 しめじ パナナ へちま わかめ
3	月	納豆ご飯 鶏のチーズ焼きカラフルサラダ 生姜野菜スープ	ミルク サーターアングギー	粉チーズ ミルク 卵 とりももにく 挽きわり納豆	あわ すりごま ごま 乾小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 白米	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく こねぎ コーン チンゲンサイ 焼きのり
4	火	クファージュシー グルクンのから揚げ モウイの梅和え フルーツ こまつなのみそ汁	ミルク チーズ入りかぼ茶巾	ミルク クリームチーズ グルクン 三枚肉	砂糖 白米	レモン たまねぎ にんじん こねぎ 赤ピーマン かぼちゃ きゅうり こまつな 山海ぶし しいたけ ほしひじき りんご だいこん たまねぎ ヤングコーン にんじん オレンジ きゅうり しいたけ しめじ はくさい ビーツ レモン汁
5	水	ハヤシライス スティック野菜 フルーツ 白菜スープ	ミルク ビーツのピンクマフィン	生クリーム ミルク ベーコン ぎゅうにく 卵	米粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん サラダ オレンジ カリフラワー キャベツ しいたけ ブロッコリー ミニトマト
6	木	あわご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ フルーツ みそ汁	ミルク いも天ぷら	ミルク Bロース きな粉 卵	あわ 小麦粉 さつまいも 砂糖 白米	だいこん にんじん 青ピーマン いちごジャム オクラ かぼちゃ きゅうり すいか 焼きのり
7	金	天の川そうめん 天ぷら盛り合わせ フルーツ	ミルク セタデザート	ミルク かに風味かまぼこ 白身魚 卵	小麦粉 砂糖 食パン そうめん	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース とうがん パナナ ほうれん草
8	土	冬瓜そぼろ煮丼 フルーツ すまし汁 ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク ぶたひき肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース とうがん パナナ ほうれん草
10	月	三色丼 パパイアサラダ ワカメスープ フルーツ	ミルク コーンミールブレッド	牛乳 ミルク 鶏ささ身 きな粉 卵 ぶたひき肉	三温糖 小麦粉 こめ 砂糖 とうもろこし コーンミール 黄色種	きゅうり すいか パパイア ほうれん草 わかめ
11	火	青菜しらすごはん スペニッシュオムレツ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク シャカジャカポテト	粉チーズ ミルク 鶏ひき肉 鶏ささ身 卵	片栗粉 ごま 乾 こめ 砂糖 じゃがいも じゃがいも はるさめ	たまねぎ 赤ピーマン あおのり えだまめ からしな きゅうり コーンクリーム缶 さくらんぼ
12	水	あわご飯 魚の磯辺揚げ 五目きんぴら フルーツ みそ汁	ミルク 水ようかん	ミルク さつま揚げ こしあん 油揚げ 白身魚 卵	あわ 切りこんにやく 小麦粉 砂糖 白米	だいこん にんじん こねぎ あおのり 青ピーマン 粉寒天 ごぼう パイン缶
13	木	弁当会	ミルク キャベツのちぢみ風	ミルク ぶたばら肉	小麦粉	キャベツ
14	金	スパゲッティミートソース ミモザサラダ フルーツ ワカメスープ	ミルク ホットドック	粉チーズ ミルク ウインナー ぶたひき肉 ゆでたまご	片栗粉 三温糖 スパゲッティ すりごま ロールパン	たまねぎ にんじん にんにく 赤ピーマン レタス 青ピーマン キャベツ きゅうり オレンジ ブロッコリー わかめ
15	土	もずく丼 フルーツ みそ汁 ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク 鶏ひき肉	片栗粉 砂糖 白米 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん もずく えのき コーン パナナ ほうれん草
18	火	ご飯 麻婆豆腐 ゴーヤー ささみ和え フルーツ 生姜風味のスープ	ミルク きなこドーナツ	ミルク 鶏ささ身 きな粉 卵 ぶたひき肉 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス 白米	しょうが たまねぎ にんじん 長ネギ ゴーヤー コーン にんじん パインアップル
19	水	あわご飯 魚の野菜カレー ソース マカロニサラダ フルーツ ゆし豆腐	ミルク かぼちゃのいとこ煮	ミルク あずき 白身魚 ゆし豆腐	あわ 片栗粉 砂糖 じゃがいも スパゲッティ乾 白米	たまねぎ にんじん にんにく こねぎ 赤ピーマン かぼちゃ きゅうり スッキーニ りんご
20	木	琉球料理の日 沖縄そば ほうれん草の白和え フルーツ	ミルク 韓国風おにぎり	ミルク 蒸しかまぼこ 三枚肉 木綿豆腐	沖縄そば こんにやく ごま 砂糖 白米	たくあん漬 たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ オレンジ ほうれん草 焼きのり
21	金	あわご飯 仲良し豆腐(卵入り) おくらとチンゲン菜炒め フルーツ さつま芋のお汁	ミルク フレンチトースト	牛乳 ミルク 卵 木綿豆腐	あわ すりごま さつまいも 砂糖 食パン 白米	にんじん こねぎ えのき オクラ しいたけ たけのこ チンゲンサイ パイン缶
22	土	中華丼 フルーツ スープ ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク うすら卵 ぶたにく	すりごま 砂糖 白米	たまねぎ ヤングコーン にんじん えのき きくらげ チンゲンサイ はくさい パナナ
24	月	ご飯 魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー フルーツ パンプキンスープ	ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト無糖 生クリーム ミルク(低脂肪) 白身魚 粉ゼラチン	小麦粉 砂糖 食パン 白米	たまねぎ にんじん いちごジャム かぼちゃ コーン すいか ほうれん草 トマト もやし
25	火	鶏さんカレー フルーツヨーグルト 野菜スープ	ミルク ロールサンド	ヨーグルト無糖 ミルク(低脂肪) とりももにく ゆでたまご	こめ 砂糖 じゃがいも ロールパン	たまねぎ にんじん にんにく レタス えのき コーン チンゲンサイ パイン缶 みかん缶 りんご
26	水	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク ヒラヤーチー	ミルク(低脂肪) 卵 とりももにく 焼き豚	小麦粉 こめ 米こうじ 砂糖 中華めん	たまねぎ トマト いらこねぎ オレンジ きゅうり もやし レモン汁
27	木	あわご飯 ミートローフ サラダ フルーツ マッシュルームスープ	麦茶 ケーキ	ウインナー 豆乳 ぶたひき肉	あわ 片栗粉 すりごま 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ トマト あおのり キャベツ きゅうり さくらんぼ マッシュルーム 生
28	金	ご飯 牛肉しめじの炒り煮 おからサラダ フルーツ モロヘイヤ入りみそ汁	ミルク パナナココアマフィン	牛乳 ミルク 牛肉 鶏ひき肉 おから 豆乳	三温糖 砂糖 白米 はるさめ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん オレンジ きゅうり ごぼう しめじ とうがん パナナ モロヘイヤ
29	土	ポロポロジュシー スープ フルーツ ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク 三枚肉 卵 木綿豆腐	白米	たまねぎ にんじん えのき キャベツ パナナ
31	月	シーフードカレー フルーツ ヨーグルト わかめスープ	ミルク オートミールクッキー	ヨーグルト こういか ミルク 卵 ぶたひき肉 ムキエビ	えんぱく オートミール 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ なす にんじん にんにく オレンジ パイン缶 干しぶどう みかん缶 わかめ

琉球料理の日

誕生会

セタにそうめん

セタにはもともと「索餅」(さくべい)という中国の小麦粉料理を食べる習慣がありました。索餅とは、縄のように編んだお菓子の様な食べ物で、7月7日に亡くなった帝の子の好物でした。索餅を食べることで1年間病気とは無縁で過ごすことができると信じられていたようです。

