

2025年7月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
セタメニュー★シ ★ターメリックライスのカレー★ ターメリック粉とは？しょうが科の植物、ウコンのこと。色付けに使います。 ★旬の魚「きす」 6月から9月ごろが旬のきす。ふわっとしたクセのない淡白な味の白身魚です。魚が苦手な子ども、美味しく味わってもらえるように、目の前で揚げたてを提供したいと思います！		1	石井ちはるさんbirthdayリクエストメニュー	2		3		4		5	
		胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	シシジュシー	米 豚肉 しょうが にんじん 干しいだけ 刻み昆布 しょうゆ 砂糖	とうもろこしご飯	米 とうもろこし 食塩	豚みそ丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 油 砂糖	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう	ゴーヤチャンプル	木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ たまねぎ にんじん 食塩 片栗粉 油 ごま油 しょうゆ 食塩 卵 かつお節	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウィンナー
		マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ	けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	きゃべつのサラダ	キャベツ ブロッコリー ハム 食塩 こしょう マヨネーズ 酢 砂糖	オレンジ	オレンジ
		みそ汁	絹ごし豆腐 たまねぎ 焼ふ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	すまし汁	はくさい えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	バナナ	バナナ	ズッキーニのスープ	ウィンナー たまねぎ にんじん ズッキーニ 水 コンソメ 食塩 こしょう にんにく	いちごサンド	食パン いちごジャム
		きつねうどん	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ほうれんそう かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 黒砂糖 油	クリームサンド	食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラ エッセンス 牛乳	パイナップルケーキ	小麦粉 砂糖 無塩バター ベーキングパウダー バイン缶 牛乳	牛乳	牛乳
		麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
7		8	中西ゆうすけさんbirthdayリクエストメニュー	9	湯川れんなさんbirthdayリクエストメニュー	10		11	園庭あおぞらクッキング「ずいかポンチ」	12	
たなばたカレー	米 ターメリック粉 じゃがいも たまねぎ にんじん オクラ 油 カレールー	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	冷やし中華	中華めん 鶏ささ身 卵 砂糖 油 ハム きゅうり もやし コーン 水 鶏ガラスープ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルー ケチャップ
お星さまハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こしょう 食塩 パン粉 砂糖	鮭の香味焼き	さけ ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 かつお・昆布だし汁	鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	スープ	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	ツナサラダ	キャベツ きゅうり ツナ マカロニ マヨネーズ 食塩 こしょう
ずいか	ずいか	ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー にんじん チーズ コーン マヨネーズ 食塩	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ウィンナー 食塩 こしょう マヨネーズ	こまつなと油揚げのお浸し	こまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	ずいかポンチ	ずいか もも缶 バイン缶 みかん缶 キウイフルーツ 砂糖 水 りんご天然果汁 粉かんでん	バナナ	バナナ
みそ汁	キャベツ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	アップルパイ	パイシート 砂糖 りんご	さつまいもドーナツ	さつまいも 砂糖 牛乳 小麦粉 油	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖	キャロット蒸しパン	にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 食塩 豆乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
14		15		16		17		18	松廣てるおみさんbirthdayリクエストメニュー	19	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	炊き込みご飯	米 鶏もも にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	ロールパン	ロールパン	夏野菜のピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ビーマン コーン ウィンナー ズッキーニ	わかめごはん	米 わかめ 食塩 ごま	チキンライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 油 コンソメ
松風焼き	鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま	あじのムニエル	あじ 食塩 こしょう 小麦粉 バター	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ	ゆで枝豆	えだまめ 食塩	チキンカツ	鶏むね 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	ポトフ	ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん コーン 水 コンソメ 食塩
いんげん胡麻あえ	いんげん キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ すりごま	じゃが芋と厚揚げの煮物	豚肉 じゃがいも にんじん 生揚げ 油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 いんげん	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン マヨネーズ 食塩 こしょう	ビシソワーズ	じゃがいも たまねぎ 水 コンソメ 食塩 牛乳 無塩バター パセリ	キャベツとひじきのサラダ	キャベツ きゅうり ひじき にんじん ベーコン マヨネーズ 食塩	オレンジ	オレンジ
すまし汁	たまねぎ 焼ふ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	あおさのみそ汁	あおさ たまねぎ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ	コーンスープ	クリームコーン コーン たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 水 パセリ粉	オレンジ	オレンジ	みそ汁	たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ		
フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	ココアトースト	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖	かぼちゃクッキー	小麦粉 砂糖 バター かぼちゃ	パンケーキ	にんじん ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ	ブルーベリーホイップサンド	食パン ブルーベリージャム 生クリーム	おさつパイ	パイシート さつまいも 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
21		22		23		24	世界ぐるり旅〜ベトナム〜	25		26	
		ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん たら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ハインミー	ロールパン 豚肉 砂糖 しょうゆ キャベツ にんじん きゅうり 酢 砂糖 オリーブ油 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ こまつな かつおだし汁 カレールー しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉
		切干大根の中華え	切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩	チキンソテー	鶏もも 鶏がらスープ 食塩 こしょう	フォー	フォー 鶏もも もやし ねぎ 鶏ガラスープ しょうゆ レモン果汁 食塩	きすの天ぷら	きす 食塩 水 小麦粉 油	和風サラダ	ブロッコリー きゅうり ツナ しょうゆ マヨネーズ 砂糖 かつお節
		スープ	わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	おくらのお梅和え	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	パイナップル	パイナップル	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん ウィンナー マヨネーズ 食塩	バナナ	バナナ
		ずいか	ずいか	みそ汁	キャベツ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ			冬瓜のみそ汁	とうがん たまねぎ ねぎ 卵 かつお・昆布だし汁 みそ		
		ゆでとうもろこし	とうもろこし 食塩	みだらし団子	白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉	きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
28		29		30		31		★世界の料理 『ハインミー』 ベトナムで親しまれているベトナムのバゲットにハムやお肉、野菜などを挟んだサンドイッチです。ベトナムのバゲットは小麦粉だけでなく米粉が用いられることも多いため、フランスのバゲットよりも軽くて密度が低めで、外側は香ばしく内側はふんわりと柔らかな食感が特徴です。園ではロールパンで提供します。 『フォー』 フォーは米粉の麺で作るベトナム料理のひとつです。稲作が盛んに行われていたことから米を使った料理が発展したようです。やわらかくツルっとした食感が特徴で、牛骨や鶏ガラで取ったスープで食べるのが一般的です。 園では鶏肉と一口しよにいただきます。			
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ナポリタン	スパゲティ たまねぎ ビーマン にんじん ウィンナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油	鮭とわかめの混ぜご飯	米 さけ わかめ 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米				
シュウマイ	豚ひき肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 食塩 片栗粉 しゅうまいの皮	さつま芋のサラダ	さつまいも にんじん ベーコン ブロッコリー 食塩 マヨネーズ	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 にんじん 鶏もも じゃがいも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 なす たまねぎ にんじん 砂糖 みそ しょうゆ 片栗粉 ごま油				
チンゲン菜の中華和え	チンゲンサイ ハム もやし にんじん ごま油 食塩 しょうゆ	スープ	たまねぎ キャベツ クリームコーン 牛乳 水 コンソメ 食塩 パセリ粉	みそ汁	たまねぎ こまつな 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー コーン にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ				
スープ	わかめ たまねぎ えのき 水 鶏ガラスープ 食塩	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	にゅうめん	干しそうめん かまぼこ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖				
フローズンヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 ブルーベリージャム 牛乳	中華おこわ	米 もち米 だけのこ 焼きたまご 干しいだけ にんじん ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 砂糖	じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ チーズ	シュガーパイ	パイシート 砂糖				
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				