



7月 保育園給食献立表



平成25年度

日曜	幼児	3未加算食	主要材料()内は乳児のみ			3時のおやつ
			血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの	
1月	鶏肉の変わり揚げ 春雨サラダ トマト	ごはん すまし汁	鶏肉 ロースハム 牛乳	しょう油 小麦粉 片栗粉 油 デンブ春雨 酢 砂糖 ゴマ ゴマ油 黄桃缶	生姜 レモン ケチャップ ひじき 人参 もやし きゅうり トマト 寒天	牛乳 杏仁豆腐
2火	サワラの照り焼き 炒めビーフン 冬瓜の冷スープ	ごはん	鯖 豚肉	しょう油 砂糖 ビーフン 油 コンソメ	人参 玉ねぎ キャベツ ニラ もやし キクラゲ 冬瓜 チンゲン菜	牛乳 かし
3水	ミニがんものそぼろ煮 青菜の和え物 味付けのり 冷凍みかん	ごはん	豚ミンチ ミニがんも 油揚げ	油 砂糖 しょう油 片栗粉 味付けのり 小麦粉 山芋 お好みソース	玉ねぎ 人参 干しいたけ アラスカ 青菜 人参 冷凍 みかん キャベツ 青のり	牛乳 お好み焼き
4木	サケの塩焼き ピーマンのおかか和え 高野豆腐のオランダ煮	ごはん 果物	鯖 かつお節 高野豆腐	砂糖 しょう油 片栗粉 油 みりん	ピーマン パプリカ しめじ	牛乳 かし
5金	鶏肉の香味焼き グリーンサラダ 天の川そうめん汁	ごはん	鶏肉 みそ かまぼこ	砂糖 しょう油 ゴマ油 ゴマ そうめん バイン缶	生姜 ニンニク 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー ピーマン 人参 ネギ 寒天	牛乳 セタゼリー
6土	焼きそば 果物		豚肉 卵 枝わか	油 中華麺 ソース	キャベツ もやし 人参 ネギ 青のり	牛乳 かし
8月	鶏ささみのバーベキュー風 切干大根サラダ 手作りふりかけ スイカ	ごはん	鶏ささみ ロースハム しらす干し しあみ きな粉	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん マヨネーズ ゴマ油 酢 わらびもち粉	切干大根 人参 きゅうり ひじき 青のり スイカ	牛乳 わらびもち
9火	サワラのマリネ風 ポイルアスパラガス おじゃがとじゃこのおかか和え	ゆかりごはん	鯖 しらす干し かつお節 チーズ	小麦粉 油 コンソメ 砂糖 酢 オリーブ油 じゃが芋 マーガリン しょう油	玉ねぎ セロリ トマト セリ アスパラガス ねぎ	牛乳 チーズ かし
10水	豚ロースの冷しゃぶ ポイル野菜 トマト 豆腐のかき玉汁	ごはん	豚肉 みそ エビ 豆腐 卵	砂糖 しょう油 酢 みりん ゴマ マヨ ネーズ コンソメ ゴマ油 白玉粉 小麦粉 人参ジュース	玉ねぎ 人参 セロリ もやし きゅうり トマト ねぎ	牛乳 キャロット白玉
11木	カレーの天ぷら キャベツとワカメの酢の物 納豆	ごはん 果物	豚 納豆	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 酢 しょう油 ゴマ	キャベツ 人参 きゅうり ワカメ	牛乳 かし
12金	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬	ごはん	豚肉 ロースハム ヨーグルト	油 コンソメ カレー ルウ 砂糖 酢 福神漬 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン 人参 きゅうり キャベツ パプリカ	牛乳 フルフルヨーグルト
13土	ミートソーススパゲティー 果物		豚ミンチ	パスタ 油 砂糖 コンソメ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ピュレ ケチャップ パセリ	牛乳 かし
16火	サワラのみどり酢がけ ひじきの炒り煮 そうめん汁	ごはん	鯖 卵 枝わか	小麦粉 砂糖 酢 しょう油 オリーブ油 そうめん	りんご きゅうり ひじき 人参 いんげん ネギ	牛乳 かし
17水	れんこんハンバーグ アスパラガスのソテー ビシソワーズ	高菜ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ 牛乳	パン粉 砂糖 しょう油 片栗粉 コンソメ 油 じゃが芋	生姜 れんこん 人参 アスパラガス とうもろこし 玉ねぎ パセリ 枝豆	牛乳 枝豆 かし
18木	サケのムニエルタルタルソース添え いんげんのゴマ和え 粉ふき芋	ごはん	鯖 卵	小麦粉 油 コンソメ マヨネーズ 砂糖 しょう油 ゴマ じゃが芋 アイスクリーム	玉ねぎ セロリ パセリ いんげん 青のり	牛乳 アイスクリーム
19金	中華スープ 鶏レバーの照り煮 ベイクドかぼちゃ	ごはん 果物	豚肉 イカ エビ 鶏レバー 小魚	ゴマ油 コンソメ しょう油 片栗粉 デンブ 春雨 砂糖 みりん 油 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ キクラゲ しいたけ ニラ チンゲン菜 生姜 かぼちゃ	牛乳 小魚スナック
20土	ひやむぎ 果物		鶏肉	ひやむぎ 砂糖 しょう油	生姜 人参 キャベツ	牛乳 かし
22月	豚肉の生姜焼き 夏野菜のジュレサラダ スパゲティソテー	ごはん	豚肉	しょう油 砂糖 酢 コンソメ 油 パスタ	生姜 きゅうり トマト オクラ とうもろこし 玉ねぎ パセリ	牛乳 かし
23火	手づくりがんもどき オクラゴマ和え 鉄強化ふりかけ オレンジ	ごはん	エビ 高野豆腐 豆 腐	片栗粉 砂糖 しょう油 油 ゴマ 鉄強化 ふりかけ バイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタ デココ	人参 ごぼう きくらげ いんげん オクラ オレンジ 寒天	牛乳 フルーツポンチ
24水	お誕生日会☆☆ ピピンバ 大根のレモン酢和え 野菜スープ プチゼリー		豚肉 豆腐 ツナ	米 砂糖 しょう油 ゴマ油 ゴマ 酢 コンソメ プチゼリー	小松菜 もやし 人参 大根 レモン キャベツ 玉ねぎ しいたけ チン ゲン菜 スイカ	牛乳 スイカ
25木	サワラの南蛮漬け トマト しらすとしそ昆布のふりかけ パイナップル	ごはん	鯖 しらす干し かつお節	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 酢 しょう油 ゴマ しそ昆布 オレ ンジゼリー	玉ねぎ 人参 セロリ きゅうり トマト パイ ナップル	牛乳 オレンジゼリー
26金	鶏肉のゆかり焼き ゴーヤーチャンプルー 煮豆	ごはん 味付けのり	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 卵 豆乳	油 コンソメ 砂糖 しょう油 金時豆 片栗粉	ゆかり 玉ねぎ 人参 ゴーヤー ニラ	牛乳 豆乳餅
27土	豚丼 果物		豚肉	米 ゴマ油 砂糖 しょう油 コンソメ ゴマ	キャベツ 人参 玉ねぎ 大葉	牛乳 かし
29月	サワラのカレー風味揚げ 切干大根の酢の物 もずくのみそ汁	ごはん	鯖 しらす干し みそ	カレー粉 片栗粉 小 麦粉 油 砂糖 酢 しょう油 ゴマ	生姜 ニンニク 切干大 根 人参 セロリ 玉 ねぎ もずく チンゲン菜 とうもろこし	牛乳 とうもろこし
30火	豚肉のマーマレード焼き ピーマンのきんぴら トマトスープ	ごはん	豚肉 卵 枝わか	マーマレード しょう油 油 砂糖 ゴマ油 ゴマ コンソメ	生姜 ピーマン パプリカ トマト キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しめじ オクラ	牛乳 かし
31水	肉じゃが オクラのゴマ和え ししゃものみりん干し	ごはん 果物	豚肉 ししゃもの みりん干し 豚ミンチ	油 じゃが芋 砂糖 しょう油 ゴマ 米	玉ねぎ 人参 白糸こんにゃく いんげん オクラ 生姜	牛乳 そぼろおにぎり