

7月 保育園給食献立表

平成 30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	
2月	豚肉の生姜焼き チャプチェ 麩とワカメのすまし汁	ごはん オレンジ	豚肉	砂糖 しょう油 デン ブシヨウ コマ油 ソメ 麩	生姜 玉ねぎ 人参 も やし キクラゲ ニラ ワカメ エノキ	牛乳 かし
3火	魚の南蛮漬け うずら卵煮 トマトスープ	ごはん	鰯 (3未:鰯) うずら卵	片栗粉 油 砂糖 酢 しょう油 オリーブ油 コンソメ	生姜 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ し めじ トマト トマト 缶 とうもろこし オ クラ レモン 蓬菜	牛乳 人参ゼリー
4水	ひじき入り五目煮 オクラのゴマ和え 焼きししゃも	ごはん	鶏肉 卵抜ちく わ ししゃも	ゴマ油 砂糖 しょう 油 みりん じゃが芋 ゴマ	ごぼう レンコン 人 参 こんにゃく ひじ き 干しいたけ イン ゲン オクラ とうも ろこし	牛乳 茹でとうもろこし
5木	スパニッシュオムレツ ボイルブロッコリー ひじきふりかけ 冷凍みかん	ごはん	鶏ミンチ 卵 しらす干し	油 コンソメ じゃが 芋 片栗粉 しょう油 砂糖 酢 コマ ゆか かり	玉ねぎ 人参 ビーマ ン ブロッコリー ひ じき 青のり 冷凍み かん	牛乳 かし
6金	七夕 鶏肉のカレーしょう油焼き ビーマンのおかか和え 天の川そうめん汁	ごはん	鶏肉 かつお節	砂糖 しょう油 そう めん バイン笛 フ ルーハワイシロップ ナタデココ	生姜 ニンニク カ レー粉 ビーマン パ プリカ 人参 オクラ 蓬菜	牛乳 七夕ゼリー
7土	中華丼 果物		豚肉	米 ゴマ油 コンソメ しょう油 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベ ツ もやし タケノコ キクラゲ ニラ	牛乳 かし
9月	鶏ささみのゴマみそ焼き ひじきの炒り煮 トマト	ゆかりごはん	鶏ささみ みそ 卵抜ちくわ 油 あげ 牛乳 き な粉	砂糖 しょう油 コマ ゴマ油 片栗粉	ひじき 人参 インゲ ン トマト	牛乳 牛乳餅
10火	魚のレモン風味照り焼き ゴーヤーチャンブルー 味噌つけのり 生パイン	ごはん	鰯 豆腐 豚肉 卵	砂糖 しょう油 みり ん ゴマ油 味噌つけ のり	レモン 玉ねぎ ゴー ヤー 人参 生パイン	牛乳 かし
11水	ドライカレーゆで卵添え フレンチサラダ 福神漬	ごはん トマト	鶏ミンチ 鶏ミ ンチ 卵 ツナ 豆腐	油 コンソメ カレー ルー しょう油 砂糖 酢 福神漬 小麦粉 ベーキングパウダー りんごジュース	生姜 ニンニク 玉ね ぎ 人参 ナス しい たけ トマト缶 キュ レ ケチャップ キャ ベツ きゅうり 小松 菜 レモン	牛乳 エメラルド蒸しパン
12木	魚の天ぷら キャベツとワカメの酢の物 もずくのみそ汁 冷凍みかん	ごはん	鰯 しらす干し みそ	小麦粉 ベーキングパ ウダー 油 砂糖 酢 しょう油 ゴマ	青のり キャベツ 人 参 きゅうり ワカメ もずく 玉ねぎ オク ラ 冷凍みかん	牛乳 かし
13金	ハンバーグ アスパラガスのソテー ビシソワーズ	ごはん	鶏ミンチ 鶏ミ ンチ おから 豆腐	パン粉 片栗粉 砂糖 しょう油 デミグラス ソース 中濃ソース 油 コンソメ じゃが芋 白 玉粉 小麦粉 バイン 笛 みかん缶 賞味缶	生姜 ニンニク ナツ メク 玉ねぎ 人参 ケチャップ アスパ ラガス とうもろこし パセリ 蓬菜	牛乳 フルーツボンチ
14土	和風スパゲティ 果物		豚肉 かつお節	パスタ 油 砂糖 しょう油	玉ねぎ ごぼう エノ キ ネギ 生姜	牛乳 かし
17火	鶏肉のネギ塩焼き 切干大根サラダ そうめん汁	ごはん	鶏肉 ロースハ ム	ゴマ油 しょう油 砂 糖 ゴマ マヨネーズ そうめん アイスク リーム	ニンニク 玉ねぎ ネ ギ 切干大根 人参 きゅうり オクラ	牛乳 アイスクリーム
18水	ミニがんものそぼろ煮 オクラのゴマ和え ししゃものみりん干し 生パイン	ごはん	鶏ミンチ ミニ がんも ししゃ ものみりん干し	油 砂糖 しょう油 みりん 片栗粉 ゴマ	玉ねぎ 人参 干しい たけ オクラ 生パイン	牛乳 かし
19木	鮭フライオーロラソース添え ボイルキャベツ 夏野菜スープ	菜めし	鮭	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ しょう油 コンソメ	ケチャップ キャベツ 人参 玉ねぎ パプリ カ スッキーニ ナス しめ じ オクラ スイカ	牛乳 スイカ かし
20金	中華スープ 鶏レバーの照り煮 粉ふき芋	ごはん	豚肉 エビ イ カ 鶏レバー きな粉	ゴマ油 しょう油 コ ンソメ 片栗粉 デン ブシヨウ 砂糖 みり ん じゃが芋 マカロ ニ	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ キクラゲ しいたけ タケノコ ニラ テンゲン菜 生 姜 青のり	牛乳 マカロニあべかわ
21土	二色サンド 果物		卵 ロースハム チーズ	食パン マーガリン マヨネーズ	きゅうり パセリ	牛乳 かし
23月	豚肉のマーマレード焼き 春雨サラダ しらすとしそ昆布のふりかけ 冷凍みかん	ごはん	豚肉 ロースハ ム しらす干し かつお節	マーマレードジャム しょう油 デンブシヨウ 春雨 砂糖 酢 ゴマ ゴマ油 しそ昆布	きゅうり 人参 もやし ひじき とうもろ こし 冷凍みかん	牛乳 かし
24火	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ ワカメスープ	ごはん	鰯 ロースハム スキムミルク	片栗粉 油 砂糖 しょう 油 みりん マカロニ じゃが芋 マヨネーズ ゴマ油 コンソメ ゴマ 上新粉 ベーキングパウ ダー 長芋 曾納豆	キャベツ 人参 きゅう り 玉ねぎ ワカメ エノキ	牛乳 かるかん
25水	ハヤシチュー ジュレサラダ 福神漬	ごはん オレンジ	豚肉 枝豆	油 コンソメ デミグ ラスソース 砂糖 しょう油 酢 オリーブ 油 福神漬	玉ねぎ エリンギ し めじ トマト缶 ビュ レ ケチャップ きゅう り トマト とうも ろこし オクラ 蓬菜	牛乳 枝豆 かし
26木	★ ★ お誕生日会 ツナ昆布ごはん 鶏肉の竜田揚げ アスパラガスのゴマ和え 夏野菜みそ汁 プチゼリー		ツナ 鶏肉 油 あげ みそ	米 砂糖 しょう油 片栗粉 油 コマ プ チゼリー	塩昆布 生姜 アスパ ラガス 人参 玉ねぎ ナス スッキーニ し めじ オクラ とうも ろこし	牛乳 茹でとうもろこし
27金	カレイの煮付け ビーマンのきんぴら 金時煮豆 生パイン	ごはん	鰯 卵抜ちくわ	砂糖 しょう油 みり ん 片栗粉 ゴマ油 ゴマ 金時豆	ビーマン パプリカ 人参 しめじ 生パイン	牛乳 かし
28土	夕涼み会 五目そうめん 果物		鶏肉	そうめん 砂糖 しょう 油	人参 ワカメ もやし 生姜	牛乳 かし
30月	鶏肉の香味野菜焼き きゅうりの昆布和え 納豆 冷凍みかん	ごはん	鶏肉 納豆	砂糖 しょう油 ゴマ 油 りんごゼリー	生姜 ニンニク 玉ね ぎ 人参 きゅうり もやし 塩昆布 冷凍 みかん	牛乳 りんごゼリー
31火	豚ロースのマリネ ボイル野菜 トマト 豆腐スープ	ごはん	豚肉 豆腐 エ ビ	砂糖 しょう油 酢 油 コンソメ	玉ねぎ 人参 もやし セロリ トマト ネギ スイカ	牛乳 スイカ かし