

平成30年度 7月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				茶 血や肉になる	藍 熱や力になる	緑 体の調子を整える
2	月	う	かきあげ	えび	じゃがいも 小麦粉 油	葉ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン
		ど	きゅうりの酢の物	わかめ ちりめん たこ	砂糖	ごぼう さやいんげん
		☆	フルーツ			きゅうり
			フルーツ			フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト	スキムミルク ヨーグルト		黄桃缶 パイン缶
3	火	こ	白身魚のピカタ	白身魚 卵 チーズ	小麦粉	パセリ
		は	さやいんげんのごま和え		ごま 砂糖	さやいんげん 人参
		ん	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ いりこ		なす 玉ねぎ 葉ねぎ
			フルーツ			フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	チーズ ハム 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
4	水	こ	げんこつ揚げ	ひじき ちりめん	小麦粉 油	なす さやいんげん かぼちゃ
		は	キャベツとコーンのサラダ	ハム	油 砂糖	キャベツ コーン
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
5	木	こ	カレー豆腐	豆腐 豚肉	油 カレールウ かたくり粉	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース
		は	和風サラダ	かまぼこ わかめ	春雨 油 砂糖	きゅうり
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	とうもろこし・牛乳	牛乳		とうもろこし
※ 6	金	い	いなり寿司	油揚げ	米 ごま 砂糖	人参 さやいんげん しいたけ
		な	そうめん汁	ちくわ みそ	そうめん 里芋	人参 ごぼう オクラ
		り	セタハンバーグ	豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ	パン粉	人参 玉ねぎ ケチャップ
		ん	コーンソテー		バター	コーン
			フルーツ			フルーツ
		☆	メロンゼリー		ゼリーの素	
※ 7	土	焼	焼きそば	豚肉 青のり いりこ	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ
		き	麩とわかめのすまし汁	わかめ	麩	人参 葉ねぎ
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
9	月	ポ	ークチャップ	豚肉	油	人参 ピーマン 玉ねぎ ケチャップ
		か	ぼちゃスープ	牛乳 スキムミルク		かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	
10	火	あ	じのマリネ	あじ	小麦粉 油 砂糖	トマト 玉ねぎ きゅうり
		じ	ミモザサラダ	卵	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 人参
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
11	水	凍	り豆腐の卵とじ	凍り豆腐 卵	油 砂糖	玉ねぎ ニラ 人参
		り	小松菜のチーズ和え	チーズ ちりめん	ごま油 ごま	小松菜
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	みかん缶 パイン缶 黄桃缶
12	木	肉	じゃが	牛肉	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース
		じ	きサラダ	ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 ごま	小松菜 人参
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	ココアプリン	牛乳	ココアプリンの素	
13	金	酢	豚	肉団子	油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 ピーマン
		チ	ンゲン菜としらすのごま和え	ちりめん	ごま 砂糖	干しいたけ ケチャップ
		ん	フルーツ			チンゲン菜 人参
		☆	シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	フルーツ
14	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
17	火	牛	肉とごぼうの煮物	牛肉	糸こんにゃく 砂糖	ごぼう さやいんげん 人参
		き	ゅうりの酢みそ和え	わかめ みそ	砂糖	きゅうり
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	わらびもち・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
18	水	冷	やししゃぶしゃぶ	豚肉 卵	砂糖	きゅうり トマト 玉ねぎ
		マ	カロニスープ		マカロニ	玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ
		ん	フルーツ			フルーツ
		☆	アメリカンドッグ・牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳	ホットケーキミックス 油	ケチャップ