

平成31度 7月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	食パン フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ	カルピスゼリー 牛乳	鶏肉 ツナ 粉寒天 牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ マカロニ カルピス	人参 玉葱 しめじ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン
2	火	ごはん フルーツ 豚の生姜焼き 春雨の酢の物	きなこサンド いりこ 牛乳	豚肉 しらす干し わかめ きな粉 いりこ 牛乳	米 片栗粉 春雨 食パン マーガリン	人参 玉葱 ピーマン しめじ 生姜 もやし きゅうり
3	水	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 ツナときゅうりの酢の物	ヨーグルト お茶	鶏肉 さつま揚げ 大豆 昆布 ツナ わかめ ヨーグルト	米 こんにやく	筍 干しいたけ いんげん 人参 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり キャベツ
4	木	ごはん フルーツ アジの竜田揚げ 中華サラダ	とうもろこし 牛乳	鰯 鶏肉 わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 きゅうり 人参 もやし トマト トウモロコシ
5	金	ゆかりごはん フルーツ お星さまハンバーグ 七夕スープ	キラキラゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 米粉 春雨	人参 玉葱 おくら 葱 干しいたけ りんご みかん缶 パイン缶
6	土	焼きそば 粉かし芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳	中華麺 じゃが芋	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱
8	月	ごはん フルーツ ポークソテー 揚げ出し豆腐	わらびもち 牛乳	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 片栗粉 わらび粉	玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン 大根 葱
9	火	ごはん フルーツ 鶏肉のさっぱり煮 切干大根とひじきのゴマネーズ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 うずら卵 ツナ ひじき 牛乳	米 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	いんげん 人参 玉葱 生姜 しめじ 大根 きゅうり 切干し大根
10	水	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 冬瓜スープ	りんごゼリー 牛乳	白身魚 チーズ 豚肉 えび 粉寒天 牛乳	米 マヨネーズ 片栗粉	人参 パセリ 干しいたけ 冬瓜 葱 りんごジュース
11	木	ごはん フルーツ かぼちゃのそぼろ煮 夏野菜のおかか和え	ゴマケーキ 牛乳	豚肉 しらす干し かつお節 わかめ ちくわ 卵 牛乳	米 黒ごま ホットケーキミックス	いんげん 南瓜 人参 生姜 玉葱 トマト きゅうり おくら
12	金	食パン フルーツ チーズクロック もやしスープ	枝豆 いりこ 牛乳	豚肉 卵 チーズ わかめ ウィンナー いりこ 牛乳	食パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 グリーンピース もやし 豆苗 しいたけ 枝豆
13	土	ナポリタン キャベツのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	ウィンナー 牛乳	スパゲティ	トマト缶 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ パセリ 人参
16	火	ごはん フルーツ アジのマリネ 夏の豚汁	お麩ラスク 牛乳	鰯 豚肉 油揚げ みそ 煮干しいりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 ごま油 こんにやく お麩 マーガリン	トマト 玉葱 きゅうり 茄子 南瓜 ごぼう 人参
17	水	バターロール フルーツ チリコンカン ツナサラダ	フルーツヨーグルト お茶	牛肉 豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	バターロール	玉葱 人参 茄子 しめじ コーン キャベツ グリーンピース いんげん パセリ トマト缶 きゅうり パナナ みかん・マンゴー・パイン缶
18	木	ごはん フルーツ 肉じゃが ひじきサラダ	黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	鶏肉 ひじき ツナ いりこ 卵 牛乳	米 じゃが芋 ごま ごま油 こんにやく ホットケーキミックス 黒糖	いんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり
19	金	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 きゅうりのごま和え	ココアプリン お茶	豚肉 ツナ 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま	ちんげん菜 玉葱 生姜 人参 キャベツ 干しいたけ きゅうり
20	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	卵 わかめ かまぼこ 牛乳	そうめん	きゅうり 玉葱 干しいたけ
22	月	食パン フルーツ 白身魚のカレー揚げ キャベツとコーンのサラダ	ようかん いりこ 牛乳	白身魚 ツナ 粉寒天 いりこ 牛乳	食パン 米粉 片栗粉 こしあん	キャベツ 人参 コーン
23	火	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 トマトとじゃこの和え物	ツナコーントースト 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 わかめ しらす干し ツナ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 ごぼう 筍 いんげん 干しいたけ トマト きゅうり コーン パセリ
24	水	ごはん フルーツ 麻婆茄子 パンサンスー	フルーチェ お茶	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かまぼこ 卵 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨	人参 玉葱 ニラ 茄子 生姜 きゅうり 干しいたけ
25	木	夏野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	ウィンナー ツナ 卵 ホイップクリーム 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	いんげん 南瓜 茄子 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり レーズン コーン マンゴー缶
26	金	ごはん フルーツ 冷ししゃぶしゃぶ じゃが芋のスープ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー 魚肉ソーセージ 牛乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	きゅうり トマト 玉葱 人参 しめじ いんげん
27	土	冷し中華 フルーツ	お菓子 牛乳	卵 わかめ ロースハム 牛乳	中華麺 ごま	きゅうり トマト キャベツ もやし
29	月	ごはん フルーツ 豚肉と茄子のみそ炒め ポテトサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 茄子 しめじ コーン ピーマン きゅうり パナナ みかん・もも・パイン缶
30	火	ごはん フルーツ チキン南蛮 切干大根のナムル	プリン 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 ホエイパウダー 牛乳	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ ごま ごま油	きゅうり パセリ 人参 小松菜 切干し大根
31	水	ごはん フルーツ 白身魚の味噌マヨ焼き ひじきの煮物	きな粉蒸しパン いりこ 牛乳	白身魚 白みそ ひじき 大豆 油揚げ きな粉 いりこ 卵 牛乳	米 マヨネーズ こんにやく ホットケーキミックス	パセリ いんげん 人参

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

七夕会

誕生日会