

令和 2年度 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	水	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ 大豆とひじきの煮物	あんバタートースト 牛乳	白身魚 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 食パン マーガリン こしあん	たけのこ 玉葱 人参 ピーマン いんげん コーン
2	木	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 昆布サラダ	リンゴゼリー 牛乳	豚肉 生揚げ 昆布 かつお節 ツナ 寒天 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ	いんげん コーン 人参 玉葱 生姜 きゅうり トマト キャベツ リンゴジュース レモン
3	金	ごはん フルーツ 鶏肉のマリネ キャベツのゆかり和え	焼きおにぎり いりこ 牛乳	鶏肉 いりこ 牛乳	米 片栗粉 米粉	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ しそ
4	土	和風スパゲティ 野菜サラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ 昆布 牛乳	スパゲティ	小松菜 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 人参
6	月	ごはん フルーツ 白身魚のごまみそ焼き ツナときゅうりの酢の物	枝豆 いりこ 牛乳	白身魚 みそ ツナ わかめ いりこ 牛乳	米 ごま	きゅうり 人参 キャベツ 枝豆
7	火	ゆかりごはん フルーツ お星さまハンバーグ 平麺のすまし汁	キラキラゼリー 牛乳	大豆 ひじき 牛肉 ちくわ 豚肉 牛乳	米 片栗粉 平麺	人参 玉葱 干しいたけ おくら みかん缶 パイン缶 りんご しそ
8	水	ごはん フルーツ カルシウムかき揚げ 豆腐のみそ汁	フルーツヨーグルト お茶	しらす干し 青のり みそ 煮干しいりこ わかめ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 米粉 さつま芋	コーン 枝豆 人参 ピーマン ごぼう 玉葱 豆苗 パナナ みかん缶 黄桃缶
9	木	ごはん フルーツ 豚肉の甘辛煮 きゅうりのごま酢和え	プリン 牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ 牛乳 ホエイパウダー	米 ごま	いんげん 生姜 南瓜 しめじ 人参 きゅうり キャベツ
10	金	パン フルーツ 白身魚のカレー揚げ 春雨サラダ	おおかむすび 牛乳	白身魚 ツナ かつお節 牛乳	小麦粉 春雨 マヨネーズ 米	コーン 人参 きゅうり
11	土	チキンライス わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	コーン グリンピース 人参 玉葱 もやし
13	月	ごはん フルーツ 生揚げのみそ炒め トマトとじゃこの和え物	マヨコーントースト 牛乳	生揚げ 豚肉 みそ しらす干し わかめ 牛乳	米 食パン マヨネーズ	いんげん 干しいたけ 玉葱 人参 茄子 ピーマン トマト きゅうり コーン
14	火	パン フルーツ チリコンカン ツナサラダ	フライドポテト 牛乳	大豆 豚肉 ツナ 青のり 牛乳	小麦粉 じゃが芋	グリンピース コーン いんげん トマト パセリ 玉葱 人参 茄子 しめじ キャベツ きゅうり
15	水	ごはん フルーツ あじフライ すまし汁	きつねおにぎり 牛乳	あじ わかめ 豆腐 ちくわ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 ごま	おくら 玉葱 人参
16	木	ごはん フルーツ 肉じゃが きゅうりナムル	とうもろこし いりこ 牛乳	豚肉 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく ごま ごま油	いんげん 玉葱 人参 きゅうり もやし キャベツ とうもろこし
17	金	ごはん フルーツ 麻婆茄子 中華サラダ	青りんごゼリー 牛乳	みそ 豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ 人参 玉葱 ニラ 茄子 生姜 もやし きゅうり トマト
18	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	わかめ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	そうめん	干しいたけ 玉葱 きゅうり
20	月	パン フルーツ 南瓜クロック 冬瓜スープ	菜めしむすび 牛乳	豚肉 牛乳	小麦粉 片栗粉 米 パン粉 じゃが芋	グリンピース 南瓜 人参 玉葱 干しいたけ 冬瓜 葱 青菜
21	火	ごはん フルーツ 煮魚 和風ポテトサラダ	フルーツ寒天 牛乳	白身魚 大豆 青のり 寒天 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	生姜 きゅうり コーン 人参 みかん缶 黄桃缶 パナナ
22	水	夏野菜カレー 人参サラダ フルーツ	誕生日ケーキ (米粉) 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 米粉 片栗粉	グリンピース 南瓜 茄子 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 レーズン
25	土	チャーハン もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま油	コーン 人参 玉葱 ニラ もやし
27	月	塩むすび フルーツ 冷やしうどん 南瓜の煮物	わらびもち 牛乳	鶏肉 わかめ かまぼこ きな粉 牛乳	米 うどん わらびもち粉	干しいたけ きゅうり いんげん 南瓜 玉葱
28	火	ごはん フルーツ 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の煮物	大学かぼちゃ 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 米粉 ごま	いんげん 玉葱 ピーマン 人参 生姜 切干大根 干しいたけ 南瓜
29	水	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 春雨スープ	お麩ラスク 牛乳	白身魚 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 春雨 お麩 マーガリン	コーン パセリ 玉葱 人参 もやし 豆苗
30	木	ごはん フルーツ 高野豆腐のそぼろ煮 ジャーマンポテト	ヨーグルト お茶	高野豆腐 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	米 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	干しいたけ いんげん 玉葱 人参 ごぼう 生姜 パセリ
31	金	ごはん フルーツ まりあげ ささみときゅうりの春雨サラダ	みかんゼリー いりこ 牛乳	ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ いりこ 寒天 牛乳	米 片栗粉 パン粉 春雨 ごま ごま油	生姜 玉葱 きゅうり 人参 オレンジジュース

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。
※パンは卵・乳成分は使用していません。

七夕会

誕生日会