

令和 3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
七夕会	1 木	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 豆腐のすまし汁	そぼろむすび 牛乳	鶏肉 青のり わかめ 豆腐 ちくわ 牛乳	米 小麦粉	玉葱 人参 えのき茸 豆苗 生姜
	2 金	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	みかんゼリー 牛乳	生揚げ 豚肉 しらす干し わかめ 寒天 牛乳	米	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 オレンジジュース
	3 土	ツナひじきチャーハン わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ ひじき わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	いんげん コーン 人参 玉葱 キャベツ
	5 月	ごはん フルーツ 凍り豆腐のそぼろ煮 中華サラダ	クラッカーサンド 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 こんにやく ごま油 じゃが芋 クラッカー ブルーベリージャム	干しいたけ いんげん 玉葱 人参 ごぼう 生姜 コーン もやし きゅうり トマト
	6 火	ごはん フルーツ 鶏肉のマリネ 切干大根の煮物	ニラチヂミ 牛乳	鶏肉 ちくわ 豚肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油	玉葱 人参 きゅうり いんげん 干しいたけ 切干大根 ニラ
	7 水	ゆかりごはん フルーツ お星様ハンバーグ そうめん汁	キラキラゼリー 牛乳	大豆 ひじき 牛肉 豚肉 わかめ ちくわ 牛乳	米 パン粉 そうめん	人参 しそ 玉葱 おくら 干しいたけ りんご みかん缶 パイン缶
	8 木	ごはん フルーツ 豚肉と春雨の炒め物 ひじきナムル	とうもろこし いりこ 牛乳	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 いりこ	米 春雨 ごま油 ごま	干しいたけ チンゲン菜 玉葱 生姜 キャベツ 人参 きゅうり もやし とうもろこし
	9 金	パン フルーツ 赤魚のレモンパン粉焼き 茄子のみそ汁	フルーツ寒天 牛乳	赤魚 みそ 油揚げ 煮干しいりこ 寒天 牛乳	パン パン粉	パセリ レモン オクラ 茄子 玉葱 人参 みかん缶 パイン缶 パナナ
	10 土	ナポリタン コーンサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ	トマト缶 パセリ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ コーン キャベツ
	12 月	パン フルーツ チリコンカン ツナときゅうりの酢の物	焼きおむすび 牛乳	大豆 豚肉 ツナ わかめ 牛乳	パン 米	グリーンピース コーン いんげん トマト缶 パセリ 人参 玉葱 しめじ 茄子 きゅうり キャベツ
13 火	塩むすび フルーツ 肉みそ冷やしうどん かぼちゃの煮物	豆乳くずもち 牛乳	鶏肉 みそ きな粉 豆乳 牛乳	米 うどん 片栗粉 ごま	きゅうり トマト 生姜 玉葱 いんげん 南瓜 人参	
14 水	ごはん フルーツ 白身魚のあんかけ 春雨スープ	りんごゼリー いりこ 牛乳	白身魚 鶏肉 寒天 いりこ 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま油	玉葱 人参 ピーマン 干しいたけ 生姜 キャベツ ニラ りんごジュース	
15 木	ごはん フルーツ かき揚げ 豆腐のみそ汁	枝豆 牛乳	大豆 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 煮干しいりこ	米 小麦粉 さつま芋	枝豆 人参 玉葱 豆苗 南瓜	
16 金	ごはん フルーツ 煮魚 南瓜サラダ	フライドポテト 牛乳	赤魚 青のり 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	生姜 コーン 南瓜 人参 きゅうり	
17 土	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま油	コーン グリーンピース 人参 玉葱 キャベツ	
19 月	ごはん フルーツ 肉じゃが 昆布サラダ	かぼちゃパイ 牛乳	豚肉 ツナ 昆布 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく マヨネーズ こしあん 餃子の皮	いんげん 玉葱 人参 コーン きゅうり トマト 南瓜 キャベツ	
20 火	ごはん フルーツ 鰹の南蛮漬け ひじきと大豆の煮物	お好み焼き 牛乳	鰹 ひじき 大豆 油揚げ 青のり 牛乳 豚肉 かつお節	米 片栗粉 小麦粉	玉葱 きゅうり 人参 いんげん コーン キャベツ もやし	
21 水	パン フルーツ 南瓜コロッケ 冬瓜スープ	お菓子 いりこ 牛乳	豚肉 いりこ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 じゃが芋	グリーンピース 南瓜 人参 玉葱 干しいたけ 冬瓜 葱	
24 土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ かまぼこ 牛乳	そうめん	干しいたけ きゅうり 玉葱	
誕生日会	26 月	夏野菜カレー 人参サラダ フルーツ	誕生日パフェ 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋 いちごジャム コーンフレーク	いんげん 南瓜 茄子 玉葱 人参 コーン 干しぶどう きゅうり キャベツ すいか
	27 火	ごはん フルーツ 鶏肉のさっぱり煮 ごんごん和え	大学かぼちゃ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ごま	いんげん 人参 玉葱 生姜 しめじ 大根 キャベツ きゅうり 南瓜
	28 水	ごはん フルーツ 麻婆茄子 ささみときゅうりの春雨サラダ	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	赤みそ 豆腐 豚肉 ちくわ わかめ 鶏肉 いりこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 マカロニ	干しいたけ 人参 玉葱 ニラ 茄子 生姜 きゅうり
	29 木	ごはん フルーツ 鰹の竜田揚げ 和風ポテトサラダ	パイナップルゼリー 牛乳	鰹 大豆 青のり 寒天 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	生姜 コーン 人参 きゅうり パイナップルジュース
	30 金	パン フルーツ ポークチャップ 南瓜とマカロニのオープン焼き	梅むすび 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	パン マヨネーズ マカロニ 米	いんげん 玉葱 人参 茄子 キャベツ しめじ コーン パセリ 南瓜 梅干し
	31 土	冷やしうどん フルーツ	お菓子 牛乳	わかめ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	うどん	干しいたけ きゅうり 玉葱

※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。