

# 令和3年 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	匱	綵
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	1	木	ごはん 豚肉のみそ炒め 切干大根のナムル フルーツ	豚肉 みそ ハム	油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
			☆ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー イチゴジャム	きゅうり
※	2	金	ごはん さばのあんかけ じゃがいものみそ汁 フルーツ	さば 油揚げ みそ	小麦粉 かたくり粉 油 じゃがいも	葱 葱 玉ねぎ フルーツ
			☆ フルーツポンチ・牛乳	牛乳		黄桃缶 パイン缶 みかん缶
※	3	土	冷やし中華 いんげんのごま和え フルーツ	卵 ハム わかめ	中華麺 ごま 砂糖	きゅうり トマト 小松菜 いんげん 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	5	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 バンサンスー フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ	砂糖 春雨 ごま ごま油 砂糖	生姜 かぼちゃ しめじ いんげん 人参 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
			☆ きなこボール・牛乳	きなこ スkimミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター	
※	6	火	ごはん アジのマリネ スパゲティサラダ フルーツ	アジ ツナ	小麦粉 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	トマト 玉ねぎ きゅうり きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
			☆ ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
※	7	水	わかめむすび 七夕そうめん 星形ハンバーグ 小松菜のチーズ和え フルーツ	わかめの素 卵 ハンバーグ チーズ ちりめん	米 そうめん ごま ごま油	きゅうり 人参 しいたけ ケチャップ 小松菜 フルーツ
			☆ セタクッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	
※	8	木	ごはん ハッシュドビーフ チンゲン菜のおひたし フルーツ	牛肉 ちりめん かつお節	ハヤシルウ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト チンゲン菜 人参 フルーツ
			☆ 黒ごまホットケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター ごま	
※	9	金	ごはん 八宝菜 きゅうりのごま和え フルーツ	豚肉 うずら卵 えび ツナ	油 かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン しいたけ きゅうり フルーツ
			☆ わらびもち・牛乳	きなこ 牛乳	わらびもち粉 砂糖	
※	10	土	炒めビーフン もやしのスープ フルーツ	豚肉 ちくわ わかめ	ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ピーマン 豆腐 もやし 人参 葱 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	12	月	ごはん 白身魚のピカタ 塩枝豆 マカロニスープ フルーツ	白身魚 粉チーズ 卵	小麦粉 マカロニ	パセリ 枝豆 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリー フルーツ
			☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
※	13	火	ごはん 凍り豆腐の炒め煮 切干大根のゴマネーズ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム	油 かたくり粉 砂糖 ごま マヨネーズ 砂糖	人参 しめじ いんげん 切干大根 小松菜 フルーツ
			☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	みかん缶 パイン缶
※	14	水	ごはん 麻婆なす きゅうりとひじきの酢の物 フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ ツナ ひじき わかめ	油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま	なす 玉ねぎ 人参 葱 きゅうり フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	
※	15	木	ごはん 冷やししゃぶしゃぶ とうがんスープ フルーツ	豚肉 卵 えび	砂糖 かたくり粉	きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 しいたけ 葱 とうがん フルーツ
			☆ じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
※	16	金	ごはん 白身魚の磯辺あげ ミニトマト 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	白身魚 青のり 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	小麦粉 油	ミニトマト キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
			☆ スイートパンプキン・牛乳	牛乳	砂糖 バター コーンフレーク	かぼちゃ レーズン