

令和4年度 7月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

※

※

※

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	金	ごはん	肉じゃが 春雨の酢の物 フルーツ	牛肉	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
2	土	ごはん	そうめん 小松菜のおひたし フルーツ	えび 卵 かまぼこ かつお節	そうめん	玉ねぎ 葱 きゅうり しいたけ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
4	月	ごはん	カレー豆腐 切干大根のごまネーズ フルーツ	豆腐 豚肉 ツナ	油 カレールウ かたくり粉 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 切干大根 人参 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	
5	火	ごはん	あじのマリネ とうがんスープ フルーツ	あじ えび	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	トマト きゅうり 玉ねぎ とうがん 人参 しいたけ 葱 フルーツ
		☆	ごまみそクッキー・牛乳	みそ 牛乳	小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 油	
6	水	ごはん	八宝菜 パンサンスー フルーツ	豚肉 うずら卵 えび	油 かたくり粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ 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
7	木	ごはん	おにぎらず そうめん汁 フルーツポンチ	卵 ウイナー チーズ 海苔 かまぼこ 卵	米 そうめん	きゅうり ケチャップ 人参 オクラ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶
		☆	星形クッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	
8	金	ごはん	げんこつ揚げ スパゲティサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	ひじき ツナ 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖	なす さやいんげん かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 コーン キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆	フルーチェ・牛乳	牛乳	フルーチェ	黄桃缶
9	土	ごはん	焼きそば 卵とトマトのスープ フルーツ	豚肉 青のり いりこ ベーコン 卵	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ トマト 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
11	月	ごはん	ささみの照り焼き ほうれん草とひじきのサラダ フルーツ	ささみ ハム ちりめん ひじき	小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	餃子ピザ・牛乳	ウイナー チーズ 牛乳	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ
12	火	ごはん	五目炒り豆腐 さやいんげんのごま和え フルーツ	豆腐 牛ひき肉 ちくわ 卵	油 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン さやいんげん 人参 フルーツ
		☆	鉄ヨーグルト	鉄ヨーグルト		
13	水	ごはん	さばの煮つけ 生揚げのみそ汁 フルーツ	さば 生揚げ みそ いりこ	砂糖 かたくり粉 じゃがいも	生姜 小松菜 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 油	
14	木	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ チンゲン菜のスープ フルーツ	豚肉 卵 卵 ベーコン	砂糖 ごま油	きゅうり トマト 玉ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター	
15	金	ごはん	豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ フルーツ	豚肉 みそ ツナ チーズ	砂糖 油 マヨネーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
16	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。)			
19	火	ごはん	白身魚の甘酢あんかけ なすのみそ汁 フルーツ	白身魚 豆腐 油揚げ みそ いりこ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 葱 しいたけ なす 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン