



7月の献立



2016年 つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名	
月	11	25 ごはん 豚肉のグリル ゆで野菜のドレッシング和え 冬瓜とモロヘイヤのスープ	米 豚肉 ソース ケチャップ 玉ねぎ マーマレード 生姜 キャベツ 人参 ジャが芋 アスパラ コーン プチトマト 酢 サラダ油 塩 冬瓜 玉ねぎ モロヘイヤ 人参 だし 塩 ごま油	冷やし白玉ぜんざい	小豆 砂糖 白玉粉	
火	12	26 ごはん 魚のかわりソースかけ 煮浸し みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 青ネギ パセリ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ソース 青梗菜 玉ねぎ 人参 もやし えのき だし 砂糖 醤油 南瓜 しめじ オクラ 油揚げ だし みそ	おにぎり いりこ	米 コーン 青のり 塩 焼き海苔 いりこ	
水	13	27 ごはん 豚肉と野菜の炒め物 トマトとわかめのサラダ みそ汁	米 豚肉 ジャが芋 セロリ パプリカ 砂糖 醤油 ごま 塩 トマト ワカメ きゅうり 酢 砂糖 塩 サラダ油 豆腐 玉ねぎ キャベツ 青ネギ だし みそ	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい	
木	14	28 ごはん 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	米 魚 塩 大豆 ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 ジャが芋 玉ねぎ 茄子 ニラ だし みそ	米粉のお好み焼き	米粉 キャベツ 山芋 豚肉 醤油 だし ケチャップ ソース 花かつお 青のり	
金	1	15	29 牛飯 切り干し大根の胡麻酢和え みそ汁	米 牛肉 しめじ 糸こんにゃく ごぼう 人参 三度豆 砂糖 醤油 切り干し大根 人参 きゅうり 練りごま ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 さつま芋 玉ねぎ 人参 青菜 だし みそ	ヨーグルトケーキ	小麦粉 卵 ヨーグルト サラダ油 牛乳 B.P レモン
土	2	16	30 ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 塩 ケチャップ 油 ジャが芋 わかめ 豆腐 だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき
月	4	 わかめごはん 野菜とツナの和え物 みそ汁	米 わかめ 人参 じゃこ 砂糖 醤油 塩 ブロッコリー 人参 キャベツ ツナ缶 コーン 砂糖 醤油 ごま油 冬瓜 オクラ 豆腐 油揚げ だし みそ	ジャガチー	ジャが芋 粉チーズ バター 片栗粉	
火	5	19 ごはん 魚のフライ 蒸し野菜 野菜スープ	米 魚 塩 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 南瓜 スナップエンドウ ジャが芋 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ だし 塩	おにぎり 煮豆	米 梅干し ごま 塩 花かつお 焼き海苔 豆 砂糖	
水	6	20 ごはん 鶏の照り焼き ナムル みそ汁	米 鶏肉 醤油 砂糖 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし ニラ 醤油 ごま油 塩 ジャが芋 茄子 玉ねぎ 青ネギ だし みそ	わらびもち	わらび粉 きな粉 砂糖	
木	7	21 ごはん 魚のつけ焼き 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 南瓜 人参 三度豆 豚ミンチ 醤油 砂糖 片栗粉 しめじ モロヘイヤ 玉ねぎ 人参 だし みそ	ささめうどん	うどん 人参 わかめ オクラ ネギ だし 醤油 みりん	
金	8	22 ごはん 肉じゃが煮 酢の物 すまし汁	米 牛肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 きゅうり じゃこ わかめ 醤油 塩 酢 砂糖 キャベツ 豆腐 人参 青ネギ だし 醤油	スイカ 枝豆	スイカ 枝豆	
土	9	23 ごはん 高野豆腐の炒め煮 みそ汁	米 高野豆腐 人参 しめじ 三度豆 だし 醤油 砂糖 山芋 玉ねぎ ニラ だし みそ	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい	

- ※ 乳児クラスは、みりんは使いません。
- ※ 園庭で収穫した野菜が随時献立に加わります。
- ※ ”だし” は用途によって昆布、だしかつおを使います。