



# 7月の献立



2018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	2	30 ごはん 煮魚 切干大根のごま酢あえ みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 生姜 千切大根 人参 小松菜 油揚げ 練りごま 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 南瓜 玉ねぎ オクラ 煮干し だし鰹 味噌	スイートポテト ブルーベリー	さつまいも 牛乳 砂糖 バター ブルーベリー
火	3	17 31 ごはん 豚肉のグリル 夏野菜のしそ漬け みそ汁	米 豚肉 ソース ケチャップ 玉ねぎ マーマレード 土生姜 胡瓜 茄子 人参 大葉 塩 ごま 花鰹 玉ねぎ 人参 キャベツ モロヘイヤ 高野豆腐 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 小松菜 わかめ 干しエビ 塩 焼海苔 煮干し
水	4	18 ごはん 魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 塩 南瓜 大豆 豚ミンチ ニラ 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 ごぼう 玉ねぎ しめじ 油揚げ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	きな粉と チーズの 米粉カップケーキ	米粉 きな粉 卵 砂糖 B.P サラダ油 牛乳 チーズ
木	5	19 ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 砂糖 醤油 油 わかめ じゃこ 人参 きゅうり 砂糖 酢 醤油 塩 じゃが芋 茄子 舞茸 チンゲン菜 煮干し だし鰹 味噌	ゼリー いりこ おせんべい	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 煮干し おせんべい
金	6	20 鮭ひじきごはん 蒸し鶏のごまサラダ みそ汁	米 鮭 ひじき 青しそ 醤油 砂糖 鶏肉 きゅうり 人参 えのき もやし 砂糖 醤油 練りごま 酢 さつまいも 玉ねぎ 人参 ごぼう 青菜 煮干し だし鰹 味噌	6日 七夕細目うどん 20日チーズと ジャムのサンドウィッチ	うどん 人参 オクラ わかめ 青ねぎ だし鰹 醤油 みりん 食パン チーズ ジャム
土	7	21 ごはん じゃが芋とツナの炒め物 みそ汁	米 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 油 油揚げ わかめ キャベツ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し
月	9	23 ごはん 千切り野菜の炒め物 ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 豚肉 人参 千切大根 玉ねぎ ピーマン しめじ 茄子 醤油 砂糖 片栗粉 油 ひじき もやし 人参 きゅうり 黒ゴマ 酢 砂糖 塩 ごま油 豆腐 南瓜 しめじ ニラ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 じゃこ 青しそ 人参 塩 焼海苔 煮干し
火	10	24 ごはん 魚のつけ焼き 冬瓜と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 冬瓜 高野豆腐 人参 玉ねぎ チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 油揚げ キャベツ ごぼう こんにゃく オクラ 煮干し だし鰹 味噌	焼きポテトの チーズ味	じゃが芋 粉チーズ 塩 油
水	11	25 幼児 カレーライス 小魚サラダ 乳児 ごはん トマトシチュー 小魚サラダ	米 牛肉 南瓜 大豆 茄子 玉ねぎ 人参 カレールウ ケチャップ ソース 牛乳 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 南瓜 大豆 茄子 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ ソース 潮 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま油	黒ゴママフィン	小麦粉 卵 バター 砂糖 牛乳 B.P 黒ゴマ
木	12	26 ごはん 魚のフライ トマトのごまサラダ モロヘイヤのスープ	米 魚 小麦粉 卵 パン粉 塩 ケチャップ ソース トマト わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 サラダ油 ごま 玉ねぎ セロリ 人参 豆腐 モロヘイヤ 油 だし鰹 塩	フルーツ 枝豆 いりこ	フルーツ 枝豆 煮干し
金	13	27 ごはん ベーコンとじゃが芋の甘酢煮 和え物 みそ汁	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン こんにゃく しめじ アスパラ 醤油 砂糖 酢 ブロッコリー 人参 もやし じゃこ 醤油 砂糖 冬瓜 油揚げ 青菜 茄子 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	冷やしぜんざい おやつこんぶ	小豆 砂糖 上新粉 豆腐 ごま 昆布
土	14	28 ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 塩 油 豆腐 わかめ 南瓜 チンゲン菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し

※ 乳児クラスは、みりんやカレー粉は使いません

