



7月の献立



2019年 つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	1	29 ごはん 豚肉のグリル おなか和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 土生姜 ソース ケチャップ マーマレード キャベツ ブロッコリー ひじき 人参 醤油 花鰹 玉ねぎ 人参 冬瓜 モロヘイヤ 高野豆腐 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 干しエビ わかめ 青菜 塩 焼海苔 煮干し
火	2	16 30 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 人参 ニラ 砂糖 醤油 片栗粉 もやし 油揚げ ごぼう 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	ヨーグルトゼリー おせんべい	ヨーグルト 牛乳 粉寒天 水 砂糖 キウイフルーツ バナナ みかん缶 おせんべい
水	3	17 31 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 みそ	さつま芋のカップケーキ ブルーン	さつま芋 小麦粉 バター 砂糖 卵 スキムミルク B.P ブルーン
木	4	18 中華風かやくごはん 蒸し鶏のごまサラダ みそ汁	米 もち米 高野豆腐 豚肉 人参 ごぼう 三度豆 醤油 塩 砂糖 鶏肉 きゅうり 人参 えのき もやし 砂糖 酢 醤油 練りごま 南瓜 玉ねぎ 人参 青菜 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ	豆腐団子の あんこがけ いりこ	豆腐 上新粉 小豆 砂糖 塩 煮干し
金	5	19 ごはん 魚のオーロラ焼き トマトサラダ 野菜スープ	米 魚 ケチャップ マヨネーズ (乳児は卵不使用のマヨネーズ) トマト わかめ きゅうり 酢 砂糖 サラダ油 ごま 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 油 塩 煮干し だし鰹	焼きコロッケ	じゃが芋 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 パン粉 砂糖 粉チーズ スキムミルク
土	6	20 ごはん じゃが芋とツナの炒め物 みそ汁	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 砂糖 醤油 塩 油 油揚げ 豆腐 人参 わかめ オクラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ おかき いりこ	フルーツ おかき いりこ
月	8	22 ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 和え物 みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 生姜 青ねぎ 卵 醤油 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 人参 じゃこ 砂糖 醤油 冬瓜 油揚げ 茄子 しめじ 青菜 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ 枝豆 いりこ	フルーツ 枝豆 塩 煮干し
火	9	23 ごはん 煮魚 切干大根のごま和え モロヘイヤのスープ	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 切干大根 人参 ビーマン 砂糖 醤油 ごま 玉ねぎ セロリ 人参 豆腐 モロヘイヤ 油 だし鰹 塩	焼きポテト チーズ味	じゃが芋 塩 油 粉チーズ
水	10	24 幼児 ハヤシライス フレンチサラダ 乳児 ごはん トマトシチュー フレンチサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン ハヤシルー ケチャップ ソース 牛乳 キャベツ 春雨 レーズン きゅうり 人参 みかん缶 砂糖 酢 サラダ油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン 油 ケチャップ トマト缶 トマトジュース ソース 塩 キャベツ 春雨 レーズン きゅうり 人参 みかん缶 砂糖 酢 サラダ油 塩	ごまクッキー いりこ	小麦粉 砂糖 バター 卵 ごま B.P 煮干し
木	11	25 ごはん 魚の甘酢あげ 夏野菜のしそ漬け みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 醤油 きゅうり 茄子 人参 大葉 塩 ごま 花鰹 南瓜 オクラ こんにゃく 玉ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	米粉の黒糖蒸しパン ブルーン	米粉 黒糖 スキムミルク 砂糖 サラダ油 B.P B.S 牛乳 ブルーン
金	12	26 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 切干大根 玉ねぎ ビーマン 茄子 しめじ 油 砂糖 醤油 片栗粉 ひじき トマト きゅうり もやし 黒ごま 砂糖 酢 塩 ごま油 人参 さつま芋 キャベツ 油揚げ モロヘイヤ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 梅干し 大葉 じゃこ 塩 焼海苔 煮干し
土	13	27 ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 ケチャップ 塩 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 ニラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ おかき いりこ	フルーツ おかき いりこ

※ 乳児クラスのマヨネーズは卵不使用のものを 사용합니다。

※ だしは、かつお、こんぶ、だしじゃこを 사용합니다

