



7月の献立



2020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	13	27 ごはん 魚の梅煮 切干大根のごま和え みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 梅干し 土生姜 切干大根 人参 ビーマン 砂糖 醤油 ごま 南瓜 豆腐 チンゲン菜 玉ねぎ ごぼう 人参 煮干し 出し鰹 みそ	スイートポテト	さつま芋 牛乳 ヨーグルト 砂糖 バター
火	14	28 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 油 きゅうり 人参 じゃこ わかめ 砂糖 酢 醤油 塩 なす 豆腐 えのき 油揚げ 青菜 煮干し 出し鰹 みそ	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 きなこ 黒砂糖 煮干し
水	1	15 29 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 煮びたし すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 みそ 醤油 ごま わかめ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 人参 だし鰹 砂糖 醤油 しめじ 山芋 玉ねぎ ニラ 煮干し だし鰹・昆布 塩 醤油	きな粉とチーズの 米粉カップケーキ ブルーン	米粉 きなこ 砂糖 チーズ 卵 牛乳 B.P サラダ油 ブルーン
木	2	16 30 梅じゃこひじきごはん 蒸し鶏のごまサラダ みそ汁	米 じゃこ 人参 ひじき 梅干し 砂糖 醤油 塩 鶏肉 きゅうり 人参 えのき もやし 砂糖 酢 醤油 練りごま さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 舞茸 モロヘイヤ 煮干し だし鰹 みそ	すいか せんべい 枝豆	すいか せんべい 枝豆 塩
金	3	17 31 ごはん 魚の利休あんかけ 冬瓜と厚揚げの煮物 みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 白ごま 黒ごま だし鰹 片栗粉 冬瓜 厚揚げ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 玉ねぎ キャベツ 南瓜 人参 オクラ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 干しエビ 花鰹 青菜 塩 焼きのり 煮干し
土	4	18 ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 砂糖 醤油 だし鰹 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ ニラ 煮干し 出し鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	6	20 ごはん 豚肉のグリル トマトサラダ 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ 土生姜 ケチャップ ソース マーマレード 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	豆腐団子 みたらし風 いりこ	上新粉 豆腐 砂糖 醤油 片栗粉 きなこ 煮干し
火	7	21 ごはん 魚のつけ焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 豆腐 ひじき 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 さつま芋 人参 しめじ 油揚げ モロヘイヤ 煮干し だし鰹 みそ	7日 セタささめうどん 21日 パンプキンバターケーキ	うどん 人参 オクラ わかめ 青ねぎ だし鰹 醤油 みりん 南瓜 レーズン 小麦粉 卵 B.P バター 砂糖 スキムミルク
水	8	22 ごはん ブロッコリーと牛肉の中華炒め 焼き油揚げときゅうりの酢の物 みそ汁	米 牛肉 ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ 砂糖 醤油 塩 ごま油 片栗粉 きゅうり 油揚げ 人参 春雨 酢 砂糖 ごま 塩 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 ごぼう オクラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツヨーグルト いりこ	ヨーグルト バナナ メロン みかん缶 砂糖 煮干し
木	9	ごはん 魚のフライ 茹で野菜のドレッシング和え みそ汁	米 魚 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 塩 ケチャップ ソース キャベツ じゃが芋 コーン プチトマト 人参 砂糖 塩 酢 サラダ油 長芋 わかめ こんにゃく 人参 ニラ 煮干し 出し鰹 みそ	おにぎり 煮豆	米 梅干し ごま 塩 花鰹 焼きのり 豆 砂糖 醤油
金	10	幼児 カレーライス ひじきサラダ 乳児 ごはん トマトシチュー ひじきサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 カレールゥ ケチャップ ソース 牛乳 油 ひじき もやし 人参 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 塩 サラダ油 黒ごま 米 豚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 塩 砂糖 醤油 ケチャップ ソース 油 ひじき もやし 人参 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 塩 サラダ油 黒ごま	ゼリー とうもろこし	100%ジュース 砂糖 粉寒天 みかん缶 水 とうもろこし
土	11	25 ごはん 豚肉の生姜炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油 キャベツ わかめ 豆腐 油揚げ オクラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスは、みりんは使いません。

※ "だし"は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います

