



7月の献立



2021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	12 26	ごはん 魚の塩焼き 南瓜と大豆の煮物 みそ汁	米	冷やしそんざい こんぶ	小豆 砂糖 上新粉 豆腐
			魚 塩		こんぶ
			南瓜 大豆 油揚げ こんにゃく チンゲン菜 醤油 砂糖 だし鰹		
火	13 27	ごはん 和風ハンバーグ トマトサラダ みそ汁	わかめ 人参 舞茸 キャベツ オクラ 煮干し だし鰹 味噌		
			米	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 黒砂糖
			豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 塩 醤油 砂糖 片栗粉		きなこ
水	14 28	とうもろこしごはん きんぴら鶏ごぼう みそ汁	トマト わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 サラダ油 ごま 練りごま		煮干し
			じやが芋 玉ねぎ 人参 茄子 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌		
			米 とうもろこし 青のり 塩	チーズとジャムの サンドウィッチ	食パン ジャム チーズ
木	1 15 29	ごはん 牛肉と野菜の和え物 酢の物 みそ汁	鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 ごま 油		
			厚揚げ さつま芋 人参 冬瓜 玉ねぎ ブロッコリー 煮干し だし鰹 味噌		
			米		
金	2 16 30	ごはん 魚の利休あん 千切とひじきの煮物 みそ汁	牛肉 キャベツ トマト ブロッコリー 醤油 砂糖 土生姜 油	すいか せんべい いりこ	すいか
			わかめ 人参 きゅうり もやし じやこ 春雨 酢 砂糖 塩		せんべい
			玉ねぎ 南瓜 人参 舞茸 オクラ 煮干し だし鰹 味噌		煮干し
土	3 17 31	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米	みたらし団子 フルーツ せんべい いりこ	上新粉 豆腐 醤油 砂糖
			豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油		片栗粉 きな粉
			じやが芋 わかめ 豆腐 キャベツ 青菜 煮干し だし鰹 味噌		
月	5 19	ごはん 魚の香味ソースかけ 煮びたし みそ汁	米	きな粉と米粉の チーズカップケーキ	米粉 きな粉 砂糖 チーズ
			魚 片栗粉 青ねぎ 土生姜 砂糖 醤油 酢 ごま油		卵 牛乳 サラダ油 B.P
			わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 出し鰹 醤油 砂糖		
火	6 20	幼児 カレーライス 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	さつま芋 豆腐 油揚げ こんにゃく ごぼう 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツゼリー とうもろこし いりこ	フルーツ 寒天
			米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 カレールウ 牛乳 ケチャップ ソース		とうもろこし
			キャベツ 人参 きゅうり 春雨 レーズン みかん缶 砂糖 塩 酢 サラダ油		煮干し
水	7 21	ごはん 魚のつけ焼き 千切大根の梅和え みそ汁	米	7日 七夕ささめうどん 21日 バナナケーキ	7日・うどん 人参 オクラ わかめ
			魚 醤油 砂糖 みりん		煮干し だし鰹 醤油 みりん
			千切大根 人参 きゅうり じゃこ 梅干し 青しそ 砂糖 醤油 ごま ごま油		21日・小麦粉 バナナ 卵 砂糖
木	8	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	玉ねぎ 人参 厚揚げ 山芋 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	7日 七夕ささめうどん 21日 バナナケーキ	サラダ油 レモン B.P
			米 人参 塩 油		
			鶏肉 醤油 卵 片栗粉 土生姜 揚げ油		
金	9	ごはん 魚の味噌煮 冬瓜と高野豆腐の煮物 すまし汁	ひじき もやし トマト ブロッコリー 黒ごま 酢 砂糖 塩 ごま油	おにぎり いりこ	さつま芋 メープルシロップ
			南瓜 玉ねぎ 茄子 豆腐 人参 チンゲン菜 煮干し だし鰹 味噌		油 塩
			米		
土	10 24	ごはん じやが芋とツナの炒め物 みそ汁	魚 味噌 醤油 砂糖 土生姜	フルーツ せんべい いりこ	枝豆 黒ごま 塩
			高野豆腐 冬瓜 油揚げ 玉ねぎ 人参 しめじ オクラ だし鰹 砂糖 醤油		煮干し
			じやが芋 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ニラ 煮干し だし鰹 出し昆布 醤油		
		ごはん じやが芋とツナの炒め物 みそ汁	米	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ
			じやが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 砂糖 醤油 油		せんべい
			油揚げ 豆腐 人参 わかめ オクラ 煮干し だし鰹 味噌		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、だしあつお、だしじやこを使います

