



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 | 冷やしぜんざい こんぶ | 小豆 砂糖 上新粉 豆腐 こんぶ | |
| 火 | 13 | 27 | ごはん 和風ハンバーグ トマトサラダ みそ汁 | わらびもち いりこ | わらび粉 砂糖 黒砂糖 きなこ 煮干し | |
| 水 | 14 | 28 | とうもろこしごはん きんぴら鶏ごぼう みそ汁 | 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 | すいか せんべい いりこ | すいか せんべい 煮干し |
| 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 | みたらし団子 | 上新粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 きな粉 |
| 土 | 3 | 17 | 31 | ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁 | フルーツ せんべい いりこ | フルーツ せんべい 煮干し |
| 月 | 5 | 19 | ごはん 魚の香味ソースかけ 煮びたし みそ汁 | 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 卵 牛乳 サラダ油 B.P | |
| 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 | フルーツゼリー とうもろこし いりこ | 100%果汁ジュース 砂糖 寒天 とうもろこし 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 | 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 煮干し だし醤油 みりん 21日・小麦粉 バナナ 卵 砂糖 サラダ油 レモン B.P | |
| 木 | 8 | | ごはん・人参フライ 鶏のから揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁 | 焼きさつま芋の メープルシロップかけ | さつま芋 メープルシロップ 油 塩 | |
| 金 | 9 | | ごはん 魚の味噌煮 冬瓜と高野豆腐の煮物 すまし汁 | おにぎり いりこ | 米 枝豆 黒ごま 塩 煮干し | |
| 土 | 10 | 24 | ごはん じゃが芋とツナの炒め物 みそ汁 | 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

