



7月の献立



2023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	10	24	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜と高野豆腐の煮物 みそ汁	焼き大学いも	さつまいも 砂糖 醤油 ごま油	
火	11	25	ごはん 和風ハンバーグ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	きな粉とチーズの 米粉カップケーキ	米粉 砂糖 きな粉 卵 牛乳 油 チーズ B・p	
水	12	26	鮭ごはん 牛肉と野菜の炒め物 すまし汁	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 みかん缶 とうもろこし 煮干し	
木	13	27	ごはん 鶏の照り焼き トマトとわかめのサラダ 野菜スープ	五平餅	米 もち米 干しエビ じゃこ 味噌 砂糖 ごま 醤油 焼き海苔	
金	14	28	ごはん 魚のつけ焼き 豚肉とじゃが芋の甘酢煮 みそ汁	冷やしぜんざい いりこ	小豆 砂糖 上新粉 豆腐 煮干し	
土	1	15	29	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	3	31	ごはん 魚の利休あん 煮びたし みそ汁	おにぎり いりこ	米 干しエビ 花かつお 青菜 塩 焼きのり 煮干し	
火	4	18	ごはん 南瓜と大豆のそぼろあんかけ 酢の物 みそ汁	米粉のパナナケーキ	米粉 パナナ 豆乳 砂糖 B・P サラダ油	
水	5	19	ごはん 魚の味噌煮 磯和え すまし汁	すいか せんべい いりこ	すいか せんべい 煮干し	
木	6	20	ひじきごはん 蒸し鶏のサラダ みそ汁	ういろう こんぶ	上新粉 豆腐 さつまいも 砂糖 甘納豆 黒砂糖 こんぶ	
金	7	21	ごはん・人参フライ 魚の香味ソースかけ 千切大根のごま和え みそ汁	7日 七夕ささめうどん 21日 ケーキサレ	うどん 人参 オクラ わかめ 青じそ 煮干し だし醤油 みりん 小麦粉 玉ねぎ パプリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ B・P サラダ油	
土	8	22	ごはん 肉じゃが 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、みりんをしません

