

令和3年7月 食事予定献立表

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)		
1 木	鶏肉のチーズ揚げ	鶏もも肉(40)卵(4) 粉チーズ(2)		小麦粉 パン粉 油	こしょう	星せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん		
	ポパイサラダ		ほうれんそう(14)キャベツ(30)コーン(3)		ドレッシング					
	コンソメスープ		たまねぎ(24)にんじん(8) エリンギ(8)パセリ(0.5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油					
20 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁		
2 金	ゴーヤチャンプル	ツナ(10)豆腐(20) 卵(8)みそ(3)	たまねぎ(28)にがうり(12) にんじん(8)しめじ(8)しょうが(1)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	かぼちゃケーキ かぼちゃ(15)卵(8) ホットケーキミックス(23) 牛乳(7) マーガリン 砂糖	ピラフ		
	とうがんのすまし汁		とうがん(20)えのき(8) ふかねぎ(3)	花ふ(0.5)	鰹・昆布だし 醤油					
14 水	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶		卵スープ		
3 土	カレーうどん	豚こま肉(26)	たまねぎ(25)にんじん(8) ピーマン(4)	うどん(30) 油	カレーウ 鰹だし	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ			
	なつやすみのマヨネーズ和え		きゅうり(15)キャベツ(32) トマト(12)にがうり(8)	マヨネーズ	醤油 こしょう					
24 土	果物		すいか(30)			麦茶	ミルクココア			
5 月	あじの南蛮	あじ(40)	たまねぎ(28)にんじん(12) ピーマン(8)	油 片栗粉 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	ベジタブル スティック	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(10)卵(5) 砂糖 麦茶	うどん		
	かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	もやし(18)わかめ(7) にら(2)しめじ(8)	かぼちゃ(24)	いりこだし					
19 月	ごはん			五分つき米		麦茶				
6 火	麻婆豆腐	合びき肉(25)豆腐(20) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(28)にんじん(12) ピーマン(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん		
	おくらのスープ		おくら(12)なめこ(13) だいこん(24)わかめ(7)		中華だし 醤油					
27 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁		
7 水	七タメニュー	<セツアメニュー> そうめん(35) おくら(8)にんじん(5) めんつゆ		<セルフメニュー> ☆きすのてんぷら きす(40) てんぷら粉 油 塩 酒 ☆とうもろこし(30) ☆えだまめ(10)		<果物> さくらんぼ(15)		クラッカー	キラキラ☆オレンジゼリー オレンジジュース(20) イナアガー(2) 砂糖 パイン缶(8) 麦茶	たかな ピラフ
						麦茶		卵スープ		
8 木	大豆のケチャップ炒め	ゆで大豆(12) ベーコン(8)	たまねぎ(25)しめじ(8)にんじん(8) ズッキーニ(15)	油 砂糖	ケチャップ 醤油	えびしお	グリーンコープのおやつ	おにぎり		
	かぼちゃスープ	牛乳(50)	エリンギ(8)キャベツ(20) パセリ(0.5)	かぼちゃ(25)	コンソメ 醤油			きのこ スープ		
29 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク			
9 金	鶏飯～郷土料理～	鶏ささみ(30)卵(10)	干しいたけ(1)山川漬(4) こねぎ(2)きざみのり(0.2)	砂糖 油 五分つき米	醤油 みりん	ごま スティック	おからクッキー おから(5)小麦粉(20)卵(6) 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー 麦茶	かしわ ごはん		
	しらすサラダ	しらす干し(6)	キャベツ(34)にんじん(8) こまつな(10)		ドレッシング			みそ汁		
21 水	果物		なつみかん			麦茶				
10 土	白身魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(2)		醤油 みりん 酒	さくっと	グリーンコープのおやつ			
	しそナムル		もやし(22)にんじん(8)きゅうり(10)しそ(0.8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酢	とうもろこし				
31 土	ごはん		なす(12)おくら(12) とうがん(25)えのき(8)		いりこだし					
12 月	とうがんの中華あんかけ	えび(20)	とうがん(34)チンゲンサイ(22) にんじん(8)干しいたけ(0.8)	砂糖 片栗粉	中華だし 酒 醤油 みりん	ビスケット	ねじりパイ パイシート(20) 粉チーズ(2) 砂糖 卵(2) 麦茶	かしわ ごはん		
	中華スープ	ハム(15)	たまねぎ(23)エリンギ(8) とうみょう(2)		中華だし 醤油			卵スープ		
26 月	ごはん			五分つき米		麦茶				
13 火	きびなごのから揚げ	きびなご(30)	しょうが(1)	油 片栗粉	醤油 みりん 酒	星せんべい	7/13 グリーンコープのおやつ ミルクココア	うどん		
	豆腐の白和え	豆腐(20)みそ(3)	にんじん(12)ほうれんそう(11)えのき(7)	ごま 砂糖	醤油 みりん					
30 金	すまし汁	かまぼこ(8)	だいこん(24)しめじ(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油		7/30 キラキラ☆オレンジゼリー 麦茶			
	ごはん			五分つき米		麦茶				
15 木	高野豆腐の煮物	高野豆腐(10)	だいこん(30)ごぼう(12)きぬさや(2) 干しいたけ(0.8)にんじん(11)	こんにゃく(18) 砂糖	みりん 醤油 鰹・昆布だし	ごま スティック	グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん		
	じゃがいものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)しめじ(8) こねぎ(2)	じゃがいも(23)	いりこだし		7/28 ふわふわ♡とうふナゲット 麦茶	みそ汁		
28 水	炊き込みごはん	鶏もも肉(18)油揚げ(4)	いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶				
16 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<納豆和え> 納豆(30)おくら(18) にんじん(13)ツナ(10) 醤油 鰹節	<つみれ汁> すり身(18)たまねぎ(23) えのき(8)ほうれんそう(3) 鰹・昆布だし 醤油		おにぎり せんべい	ふんわり♡とうふナゲット 豆腐(35) 小麦粉(15) 鶏ひき肉(30) 油 塩 ケチャップ 麦茶	おにぎり		
						麦茶		卵スープ		
17 土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(30)ピーマン(4) ベーコン(8)たまねぎ(13) ピザ用チーズ(5) ピザ用ソース	<コンソメスープ> だいこん(22)にんじん(8) エリンギ(8)レタス(4) コンソメ 醤油	<果物> デラウェア(20)	<牛乳> 牛乳(180)	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ			
						麦茶	ミルクココア			

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪7月の旬の食材♪

野菜:えだまめ、おくら、きゅうり、とうがん、トマト、なす、にがうり、すいか、ピーマン、モロヘイヤ、かぼちゃ、しそ
果物:さくらんぼ、ぶどう(品種:デラウェア)、もも
魚介:あじ、うなぎ、あゆ、いわし、かんぱち、きす、きびなご、くるまえび