2019年07月　献立予定表　愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん アジフライ 中華サラダ ボルシチ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、なたね油、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、オクラ、ひじき
2	火	ごはん　すいか スペイン風オムレツ チャップチェ コンソメスープ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ（卵なし）、焼ふ、ご	牛乳、卵、豚ひき肉、粉チーズ、ウインナー	すいか、にんじん、こまつな、ピーマン、トマト、たまねぎ、もやし、ねぎ、ごぼう、ブロッコリー、干ししいたけ、あおのり
3	水	ごはん マカロニグラタン 青菜とれんこんのごまあえ 味噌汁	牛乳 きな粉ラスク	米、コッペパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マーガリン	牛乳、ウインナー、ツナ水煮缶、チーズ、豆みそ、油揚げ、きな粉、脱脂粉乳、ごま	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、れんこん、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ
4	木	ごはん　すいか 五目豆 ちりめんニラ炒め サーモンクリームシチュー	牛乳 星型ポテト	フライドポテト、米、じゃがいも、油、こんにゃく、ごま油	牛乳、さけ、だいず、豚ひき肉、ちくわ、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	すいか、にんじん、たまねぎ、にら、コーン缶、ピーマン、ごぼう、いんげん
5	金	ごはん 星のコロッケ 新ごぼうサラダ オクラのスープ 七夕メニュー	手作りヨーグルト おかし	米、油、マヨネーズ（卵なし）	ヨーグルト（加糖）、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、えだまめ、オクラ、コーン缶、カットわかめ
6	土	チキンライス ポパイスープ メロン	牛乳 こさりの クリームパン	米、パン	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、メロン、ほうれんそう、マッシュルーム、いんげん、コーン缶
7	日					
8	月	ピビンパ わかめスープ	牛乳 こさりの チーズ スティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
9	火	夏野菜カレー じゃこサラダ すいか おたんじょう会	牛乳 手作り カルピス寒天 おかし	米、三温糖、はるさめ、油、ごま油、押麦	牛乳、豚ひき肉、カルピス、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、すいか、なす、きゅうり、レタス、トマト、かぼちゃ、ピーマン、ホールトマト缶詰、オクラ、かんてん（粉）、カットわかめ
10	水	ごはん ししゃものから揚げ ひじきの五目煮 味噌汁	牛乳 手作り 人参蒸しパン	米、油、片栗粉、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、ししゃも、豆みそ、ちくわ、油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ、なめこ、にんじんジュース、ピーマン、ひじき
11	木	ごはん　メロン ポークビーンズ ささみの酢の物 コンソメスープ	牛乳 手作り ジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉、だいず、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、ジャム、たまねぎ、えのきたけ、メロン、いんげん、ねぎ
12	金	黒米入りごはん チキンナゲット 切り干し大根サラダ 冬瓜トマトスープ かみかみ献立	牛乳 蒸し とうもろこし	米、片栗粉、油、三温糖、マヨネーズ（卵なし）、ごま油、黒米	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、鶏肉、脱脂粉乳	とうもろこし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、とうがん、きゅうり、オクラ、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが
13	土	おまつり　夏まつり　おまつり				
14	日					
15	月					
16	火	ごはん　すいか いわしフライ ナムル ポタージュ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、油、じゃがいも、ごま油	牛乳、脱脂粉乳、ごま	すいか、大豆もやし、ほうれんそう、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、いんげん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	ハヤシライス サラダ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、ごま油、押麦	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、サニーレタス、トマト、きゅうり、いんげん
18	木	ごはん　すいか かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 たきぎ和え 味噌汁	牛乳 手作りわらび餅	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆みそ、きな粉、ちくわ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ひじき
19	金	ごはん チチミ ちりめんの酢の物 コンソメスープ	牛乳 手作り イチゴジャム蒸しパン	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	卵、むきえび、しらす干し	みかん缶、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、イチゴジャム、えのきたけ、カットわかめ
20	土	ミートスパゲッティー メロン	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、メロン、ピーマン
21	日					
22	月	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ピーマン、干ししいたけ
23	火	ごはん　すいか 油淋鶏 チンゲン菜の炒め物 酸辣湯	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、なたね油、から揚げ粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、ハム、ゼラチン	チンゲンサイ、すいか、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、コーン缶
24	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 手作り スイートポテト	もち、米、さつまいも、マーガリン、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	にんじん、焼きのり、ねぎ、干ししいたけ
25	木	ごはん　すいか 赤魚のからあげ 春雨サラダ カレーチャウダー	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、油、三温糖、から揚げ粉、はるさめ、ごま油	牛乳、あかうお、ツナ油漬缶、ウインナー	たまねぎ、すいか、トマト、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、カットわかめ、えだまめ
26	金	ごはん なすグラタン ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃがいも、マカロニ、ごま油	ヨーグルト（加糖）、絹ごし豆腐、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま、豆みそ	なす、ホールトマト缶詰、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき
27	土	ひじきごはん 豚汁 メロン 5歳児お泊り保育 26（金）～27（土）	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、豚肉、鶏肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、メロン、ピーマン、ねぎ、ひじき、ごぼう
28	日					
29	月	ごはん いんげんと豚肉の煮物 ちりめんピーマン炒め けんちん汁	牛乳 お好み焼き	米、米粉、はるさめ、マヨネーズ（卵なし）、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、ごま、かつお節	にんじん、ピーマン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、ねぎ、あおのり
30	火	ごはん　メロン 鶏のから揚げ バンサンスー 冬瓜カレー汁	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、から揚げ粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、ウインナー、きな粉、ごま	とうがん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、メロン、オクラ、コーン缶
31	水	ごはん 焼魚 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、さけ、豆みそ、ウインナー、油揚げ	オクラ、にんじん、たまねぎ、おおさかしろな、えのきたけ、きゅうり、えだまめ

※食材は記載と変更になる場合があります。
※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。
※何でもお気軽に声をおかけください。