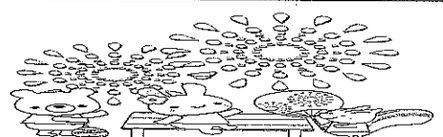
2020年7月 献立予定表

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) 熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ごはん マーボーどうふ しゅうまい けんちん汁	牛乳 手作りチーズチヂミ	米、さといも、上新粉、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、にら、だいこん、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
2	木	ごはん　すいか なすグラタン 青菜とれんこんのごまあえ みそしる	牛乳 手作り豆腐団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、マカロニ、さとう	牛乳、絹豆腐、ツナ、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉、ごま、昔みそ	すいか、こまつな、なす、トマト缶、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ
3	金	ごはん さかなのからあげ ナムル カレーチャウダー	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、油、から揚げ粉、ごま油、片栗粉	牛乳、あかうお、ツナ、ごま	たまねぎ、大豆もやし、ほうれんそう、りんごジャム、にんじん、コーン、えだまめ
4	土	チキンライス ポパイスープ メロン	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、ほうれんそう、メロン、にんじん、マッシュルーム、いんげん、コーン
5	日					
6	月	ごはん マカロニグラタン ひじきとれんこんのきんぴら みそしる	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ、米粉めん、ごま油	牛乳、チーズ、ウインナー、豆みそ、脱脂粉乳、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、にんじん、なめこ、ねぎ、いんげん、ひじき
7	火	ごはん　すいか 星のコロッケ 新ごぼうサラダ オクラのスープ たなばたメニュー	牛乳 星のポテト	フライドポテト、米、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、ツナ	すいか、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン、わかめ
8	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	もち、米、さとう、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、焼きのり、ねぎ、干ししいたけ
9	木	ごはん　メロン ポークビーンズ ちりめんニラ炒め サーモンクリームシチュー	牛乳 手作りにんじん蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、ビーフン、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、だいず、脱脂粉乳、しらす、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にら、メロン、コーン、いんげん、にんじんジュース
10	金	カレーライス スティックサラダ フライドポテト わくわくおたのしみDAY	牛乳 アイスバー	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、フライドポテト、油	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン
11	土	ひじきごはん 豚汁 メロン	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	だいこん、にんじん、メロン、ピーマン、ごぼう、ねぎ、ひじき
12	日					
13	月	ビビンバ カクテギ わかめスープ	牛乳 バンチャンヌン風 (ベトナム風ピザ)	米、米粉めん、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま、チーズ	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
14	火	夏野菜ハヤシ じゃこサラダ　おたんじょう会 すいか	牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、さとう、はるさめ、ごま油、油、水あめ、押麦	牛乳、豚ひき肉、カルピス、しらす干し	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、オクラ、かんてん、わかめ
15	水	ごはん 鶏のからあげ バンサンスー 冬瓜カレー汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、唐揚げ粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ウインナー、ごま	とうがん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、オクラ、コーン
16	木	ごはん　りんご いんげんと豚肉の煮物 たたき和え みそしる	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、はるさめ、ごま油、	ヨーグルト、豚肉、ちくわ、ごま、豆みそ	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、わかめ
17	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 かみかみメニュー	牛乳 蒸しどうもろこし おかし	米、片栗粉、油、さとう、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	たまねぎ、とうもろこし、とうがん、トマト缶、きゅうり、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが
18	土	ウインナーチャーハン とりにくのフォー りんご	牛乳 おかし	米、米粉めん、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ
19	日					
20	月	ごはん イワシフライ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、さとう、ビーフン、油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン
21	火	中華どんぶり とうふスープ メロン	牛乳 こさりの チーズスティックパン	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、メロン、にら、ピーマン、干ししいたけ
22	水	ごはん　納豆 焼魚 ポテトサラダ みそしる	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、生揚げ、豆みそ、ウインナー	にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、わかめ
23	木	休園です				
24	金					
25	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、トマト缶、にんじん、メロン、ピーマン
26	日					
27	月	ごはん 千草たまごやき チャップチェ すまし汁	牛乳 手作りわらび餅	米、はるさめ、片栗粉、さとう、焼ふ、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、きな粉	にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
28	火	ごはん かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 じゃこスパゲティー みそしる　すいか	牛乳 ポーズ(モンゴル肉まん) モンゴルメニュー	米、小麦粉、スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、豆みそ、牛ひき肉、しらす干し、ごま	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、なす、えのきたけ、こまつな、コーン、いんげん、ピーマン、わかめ
29	水	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みそしる	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、油、片栗粉、マーガリン、こんにゃく、さとう	牛乳、ししゃも、大豆、豚ひき肉、豆みそ、ちくわ、脱脂粉乳、油揚	なす、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、ごぼう
30	木	ごはん　すいか 煮込みハンバーグ ツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 黒糖パン	米、パン、パン粉、マヨネーズ(卵なし)、油、さとう	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ	たまねぎ、すいか、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、コーン、ねぎ
31	金	ごはん　納豆 さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそしる	手作りヨーグルト おかし	米、こんにゃく、ごま油	ヨーグルト、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ、さわら、塩こうじ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき

※かいてある食材はかわることがあります。
※しつもんがあれば、いつでもきいてください。