
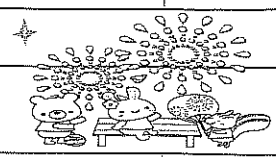


2022年7月

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)		
				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	金	ごはん なすグラタン 青菜とれんこんのごまあえ みどしる	牛乳 手作りジャムサンド	菜、食パン、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ツナ水煮、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま、豆みそ	こまつな、なす、ホールトマト缶、たまねぎ、ジャム、れんこん、にんじん、ねぎ、わかめ
2	土	ひじきごはん さつまいも汁 メロン	牛乳 おかし	菜、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	メロン、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
3	日	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				
4	月	ごはん クリームコロッケ ツナマヨサラダ コンソメスープ	お茶 手作り カルシウムおにぎり	菜、マヨネーズ(卵なし)、油	ツナ水煮、チーズ、ごま、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、こまつな
5	火	ピビンバ カクテキ わかめスープ メロン	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	菜、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、メロン、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
6	水	ごはん 納豆 さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	菜、パン、こんにゃく、ごま油	牛乳、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ、さわら	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
7	木	七夕ちらし かぼちゃの甘煮 オクラのじゃうめん すいか	牛乳 手作りカルビス笑 おかし	菜、梅干、三温糖、干しとうめん	牛乳、カルビス、豚ひき肉、油揚げ、ちくわ、凍り豆腐	かぼちゃ、すいか、にんじん、キャベツ、オクラ、れんこん、いんげん、干しいたけ、かんてん(糖)
8	金	カレーライス スティックサラダ フライドポテト 福神漬	牛乳 アイスバー	フライドポテト、菜、じゃがいも、油、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚肉、ツナ水煮	にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、コーン
9	土	フルコギ丼 ビーフンスープ メロン	牛乳 おかし	菜、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ワインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、メロン、にんじん、にら、赤ピーマン、ねぎ、切り干しいたごん、干しいたけ
10	日	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				
11	月	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作りわらびもち	菜、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、絹、牛ひき肉、きな粉、豚肉、油揚げ	にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、ゆでたけのこ、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき
12	火	夏野菜ハヤシ 新ごぼうサラダ すいか	牛乳 手作り にんじん蒸しパン	菜、米粉、油、なたね油、玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮	たまねぎ、すいか、なす、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、きゅうり、にんじんジュース、オクラ、コーン缶
13	水	きつねご藍 トックスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、もち、菜、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
14	木	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みどしる	手作りヨーグルト コーンフレーク	菜、油、片栗粉、こんにゃく、コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ	バナナ、なす、なめこ、にんじん、ピーマン、ごぼう、わかめ
15	金	黒米入りごはん 千辛ナゲット 切り干し大根サラダ 冬瓜トマトスープ	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	菜、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、ワインナー、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、とうもろこし、とうがん、ホールトマト缶、きゅうり、にんじん、オクラ、切り干しいたごん、ひじき、にんにく、しょうが

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
16	土	ツナクリームスパゲッティ メロン	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ缶、脱脂粉乳	たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、メロン、にんじん、いんげん
17	日	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				
18	月	休園です  ※かいてある食材はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください 				
19	火	中華どんぶり とうふスープ メロン	牛乳 ミニカッゼリー おかし	菜、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、干しいたけ
20	水	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー 冬瓜のみどしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	菜、上新粉、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、無塩バター、ツナ水煮、きな粉、油揚げ、ごま、豆みそ	とうがん、だいごん、きゅうり、こまつな
21	木	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 手作り ロシアンクッキー	菜、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、マーガリン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー	すいか、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、いちごジャム、わかめ
22	金	ごはん 千辛ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	菜、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、だいごん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
23	土	千辛ライス ポバイスープ メロン	牛乳 おかし	菜	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
24	日	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				
25	月	千辛カレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ)	牛乳 手作りラッシー おかし	菜、発芽玄米、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏肉、牛乳、ひよこまめ(ゆで)、ごま	たまねぎ、みかん蜜糖果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが
26	火	ごはん いんげんと豚肉の煮物 だきぎ和え みどしる	牛乳 手作りスイートポテト	菜、じゃがいも、菜、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、脱脂粉乳、ごま、豆みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、わかめ
27	水	ごはん あじフライ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	お茶 きつねおにぎり	菜、じゃがいも、ビーフン、ごま油、三温糖、なたね油	鶏肉、ウインナー、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、トマト缶、にんじん、枝豆、ピーマン
28	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちゃん汁	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	菜、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	すいか、だいごん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
29	金	ごはん ポークビーンズ ちりめん二郎いため サーモンクリームシチュー	手作りヨーグルト おかし	菜、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さけ、豚肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶、いんげん、枝豆
30	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ りんご	牛乳 おかし	菜、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	りんご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
31	日	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				

たなばたメニュー

わくわくおたのしみDAY

ナパールメニュー