



7月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう(*^_^*)

令和2年6月26日

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名 (〇は午後おやつ)			
			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	調味料
1 水	ご飯・鶏肉の照り焼き ★人参シソ汁 味噌汁・オレンジ	牛乳 ★おからのケーキ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇無塩バター、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付)、卵、〇卵、ツナ油漬缶(きはだ)、〇おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇白みそ	にんじん皮むき、オレンジ、たまねぎ、万能ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
2 木	ご飯・厚揚げの味噌炒め ゆでとうもろこし 春雨スープ・バナナ	牛乳 五平餅	米、〇米、〇もち米、〇砂糖、砂糖、はるさめ、〇ごま、ごま油	〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、バナナ、にんじん皮むき、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、中華だし、の素、〇みりん、食塩
3 金	ご飯・たらのケチャップ炒め もやしの和え物 ワンタンスープ・オレンジ	牛乳 ★グラノーラクッキー	米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇玄米フレーク、〇砂糖、ワンタンの皮、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、タラ ブロック、豚肉(肩ロース)、〇卵	たまねぎ、オレンジ、根切りもやし、にんじん皮むき、きゅうり、こまつな、しめじ、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、食塩
4 土	牛丼・味噌汁・バナナ	★ドーナツ	米、さつまいも(皮付)、しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しめじ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)
6 月	ご飯・あじの塩焼き 五目煮 味噌汁・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、〇サンドイッチパン、板こんにやく、砂糖	〇牛乳、あじ、ゆで大豆、生揚げ、鶏もも肉(皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん皮むき、〇いちごジャム、万能ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
7 火	★七夕★ 鮭ちらし寿司 きゅうりとささ身のごまあえ ミニトマト・セタ汁・メロン	りんごジュース セタゼリー	米、〇冰糖みつ、干し豆腐、米、砂糖、〇砂糖、すりごま、ごま、油	〇牛乳、さけ(塩)、鶏ささ身(筋なし)、〇カルピス、〇ゼラチン	〇りんご濃縮果汁、メロン(緑肉)、ミニトマト、きゅうり、にんじん皮むき、さやえんどう、根切りもやし、〇もも缶(黄桃)、オクラ、干しいたけ、焼きのり	酢、しょうゆ、食塩、かつおだし・鰹節
8 水	ハヤシライス ★キャベツのサラダ キウイフルーツ	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、マヨネーズ、〇無塩バター、〇砂糖、ごま	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、〇卵、〇きな粉	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん皮むき、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ
9 木	パン・鶏肉のパーベキューソース 小松菜のソテー コンソメスープ・バナナ	ジョア(ストロベリー) ビスコ	ロールパン、じゃがいも、クロワッサン、砂糖、食パン	〇ジョア ストロベリー、鶏もも肉(皮付)、ベーコン、大豆水煮缶	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん皮むき、しめじ、コーン缶、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、食塩
10 金	ご飯・野菜の肉巻き揚げ風 なすのみそ炒め 味噌汁・オレンジ	牛乳 豆乳ドーナツ	米、小麦粉、〇ホットケーキ粉、〇油、油、砂糖、〇粉糖	〇牛乳、豚肉(ばら)、〇調製豆乳、〇おから、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、油揚げ	なす、オレンジ、かぼちゃ、にんじん皮むき、ピーマン、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ	焼き肉のたれ、かつおだし・鰹節、酒、食塩、こしょう
11 土	中華丼・中華スープ・バナナ	★パウムクーヘン	米、片栗粉、油	豚肉(ばら)、生揚げ	バナナ、はくさい、にんじん皮むき、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだしの素、食塩
13 月	ご飯・さばの味噌煮 もやしと小松菜のサラダ すまし汁・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	根切りもやし、オレンジ、こまつな、にんじん皮むき、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ、生わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、かつおだし・鰹節、食塩
14 火	ご飯・厚揚げの酢豚風炒め ゴーヤチップス 中華スープ・バナナ	フルーツヨーグルト	米、さつまいも(皮付)、油、砂糖、片栗粉	〇ヨーグルト(無糖)、生揚げ、ベーコン	バナナ、にがり・ゴーヤ、たまねぎ、チンゲンサイ、れんこん、ピーマン、〇バナナ、にんじん皮むき、〇キウイフルーツ、〇みかん缶、〇パイナップル、黄ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しめじ	酢、ケチャップ、酒、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
15 水	チャーハン(ひまわり組リクエストメニュー) ズッキーニと豚肉のカレー炒め 味噌汁・メロン	牛乳 ★オニオンブレッド	米、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、ごま油、油	〇牛乳、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、油揚げ、〇ハム、〇とろけるチーズ	メロン(緑肉)、たまねぎ、にんじん皮むき、ズッキーニ、しめじ、〇たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ、生わかめ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、カレー粉、食塩、こしょう、〇パセリ粉
16 木	ご飯・さわらのねぎソース 切干大根の旨煮 豚汁・バナナ	ジョア(プレーン) ★ミニポーロ	米、さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、ごま油、片栗粉	〇ジョア プレーン、さわら、豚肉(肩ロース)、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん皮むき、葉ねぎ、切り干しだいこん、洗いごぼう、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし・鰹節
17 金	ご飯・大豆ナゲット キャベツとウインナーのソテー オニオンスープ・オレンジ	牛乳 ★フレンチトースト	米、〇食パン、〇砂糖、パン粉、〇バター、油、片栗粉	〇牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、〇卵、大豆水煮缶、ウインナーソーセージ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、根切りもやし、コーン缶、パセリ	コンソメ・粉末、食塩、こしょう
18 土	ビビンバ丼・味噌汁・バナナ	ビスケット	米、砂糖、ごま油、ごま	牛肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、大豆もやし、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、酒
20 月	ご飯・マーボー豆腐 小松菜と油揚げのナムル わかめスープ・オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、〇小麦粉、〇砂糖、ごま、〇油、砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、葉ねぎ、生わかめ、コーン缶、にんにく、しょうが	鶏がらだしの素、しょうゆ、食塩、〇食塩
21 火	★土用の丑の日★ (未満児)ご飯・あじのごま味噌焼き (以上児)ひつまぶし風ご飯 きんぴらじゃがごぼう 味噌汁・バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、うなぎ蒲焼、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、あじ	バナナ、にんじん皮むき、洗いごぼう、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、かつおだし・鰹節、〇食塩、酒
22 水	パン・鶏の和風レモン焼き かぼちゃサラダ 豆乳スープ・いなみのメロン	ミルージュ ★ビスケット	ロールパン、クロワッサン、砂糖、食パン	鶏もも肉(皮付)、調製豆乳、ハム、ベーコン	メロン(赤肉)、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、レモン果汁、にんにく	しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、鶏がらだしの素、食塩
25 土	豚丼・味噌汁・バナナ	★クッキー	米、さつまいも(皮付)、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
27 月	ご飯・★鮭のオーロラ焼き ひじき煮 ★卵スープ・オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、大豆水煮缶、油揚げ、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、鶏がらだしの素、食塩
28 火	ご飯・豚肉のトマト煮 ★豆サラダ 味噌汁・メロン	牛乳 豆乳みかんパバロア風	米、さつまいも(皮付)、〇砂糖、〇米粉、マヨネーズ、片栗粉	〇牛乳、〇豆乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーンズ	メロン(緑肉)、たまねぎ、〇みかん缶、トマトジュース缶(食塩無添加)、えだまめ、にんじん皮むき、きゅうり、万能ねぎ、えのきたけ、コーン缶、〇粉かんでん	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、カレー粉
29 水	ゆかりごはん たらのバター醤油焼き いんげんと鶏ささ身のごまあえ 味噌汁・オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米、〇食パン、〇バター、バター、〇グラニュー糖、ごま、砂糖	〇牛乳、たら、生揚げ、鶏ささ身(筋なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、〇きな粉	オレンジ、いんげん、だいこん皮むき、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、みりん
30 木	ご飯・牛肉の3色炒め 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ・バナナ	ジョア(ブルーベリー) せんべい	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	〇ジョア ブルーベリー、牛肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)	バナナ、チンゲンサイ、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、あおのり	しょうゆ(うすくち)、酒、中華だしの素、みりん、食塩
31 金	ご飯・鶏の唐揚げ パンサンスー 味噌汁・オレンジ	牛乳 大豆スコーン	米、さつまいも(皮付)、〇小麦粉、〇砂糖、はるさめ(緑豆)、〇バター、油、砂糖、ごま、〇ごま、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉(皮付)、〇ゆで大豆、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、きゅうり、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

7月9・22日、ひまわり・こずもす・なのはな組園児のパンはバイキング形式になります。