

2017年7月 献立表

かんのん町保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				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	土	ごはん 生揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 清汁 くだもの	蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 さとう、 ホットケーキミックス	厚揚げ、豚小間肉 味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、かぼちゃ わかめ、ながねぎ	しょうゆ、だし汁
2	日						
3	月	ジャムパン 鶏肉の照りマヨネーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ くだもの	わかめごはん 牛乳	食パン、サラダ油 米、さとう、いちごジャム かたくり粉、白ごま マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ缶 ちりめん 牛乳	きゅうり、きゃべつ、わかめ コーン、にんじん、もやし しょうが	しょうゆ、だし汁 みりん、酒、酢 コンソメ、水、塩
4	火	ごはん 鮭のムニエル トマトときゅうりのピクルス 味噌汁 くだもの	オレンジトースト 牛乳	米、サラダ油、さとう 食パン、マーガリン マーマレードジャム 小麦粉	鮭、味噌 牛乳	トマト、きゅうり、わかめ えのき	塩、こしょう 酢、しょうゆ だし汁
5	水	夏野菜のカレー フレンチサラダ くだもの	枝豆、星たべよ 牛乳	米、小麦粉 サラダ油 バター 星たべよ	豚小間肉 牛乳	なす、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、キャベツ、きゅうり セロリ、えだまめ	カレー粉、水 コンソメ、塩、酢 ケチャップ、ソース
6	木	ごはん 豚肉の味噌炒め モロヘイヤのナムル 清汁 くだもの	サマースパゲティ 牛乳	米、サラダ油 さとう、スパゲティ 白ごま、ごま油 オリーブ油	豚小間肉、豆腐 ツナ缶 牛乳 味噌	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、モロヘイヤ、ほうれん草 もやし、わかめ トマト、パセリ	しょうゆ、だし汁 鶏がらスープ 塩
7	金	そうめん かき揚げ なすの炒め物(七夕行事食) すいか	フルーツポンチ お茶	そうめん、サラダ油 小麦粉 白ごま、さとう さつま芋	豚ひき肉 牛乳 味噌	オクラ、にんじん、なす たまねぎ、ながねぎ きゅうり、すいか パイン缶、みかん缶 粉寒天	だし汁 塩、しょうゆ、水 みりん
8	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁 くだもの	フライドポテト 牛乳	米、さとう、 マカロニ、マヨネーズ、 じゃがいも、サラダ油	鶏小間肉、大豆 味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり たまねぎ、わかめ	だし汁 塩、しょうゆ みりん、酒
9	日						
10	月	ごはん 豚肉の香味焼き スパゲティサラダ 味噌汁 くだもの	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、サラダ油 マヨネーズ スパゲティ さとう、白ごま ごま油	豚小間肉、油揚げ ツナ缶 牛乳 豆乳 味噌	にんじん、きゅうり 大根、かぼちゃ ながねぎ、しょうが	みりん しょうゆ、だし汁 塩
11	火	かけうどん ささみフライ キャベツと油揚げの炒め物 くだもの	ごまじゃこおにぎり 牛乳	うどん、さとう ごま油 米、パン粉 白ごま、ごま油	鶏ささみ肉、油揚げ ちりめん、かつお節 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、キャベツ もやし、ながねぎ	塩、こしょう しょうゆ、だし汁 みりん、酒、中華味 ソース、ケチャップ
12	水	ごはん 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁 くだもの	とうもろこし 牛乳	米、マヨネーズ サラダ油、 じゃがいも	かれい、ちりめん 油揚げ かつお節 牛乳 味噌	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、もやし、 とうもろこし パセリ	塩、カレー粉 しょうゆ、だし汁
13	木	ロールパン なすのグラタン サワークラフト スープ くだもの	まぜごはん 牛乳	ロールパン、サラダ油 さとう、小麦粉 米	豚ひき肉、 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン しめじ	しょうゆ、コンソメ ケチャップ、水 酢、塩
14	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁 くだもの	肉みそうどん 牛乳	米、サラダ油 うどん マーマレードジャム さとう	鶏もも肉、豆腐 味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう 絹さや、ながねぎ きゅうり	しょうゆ、だし汁 みりん、酒
15	土	ごはん 肉じゃが ひじきのごま和え 味噌汁 くだもの	ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも サラダ油、さとう ホットケーキミックス 白ごま	豚小間肉、麩 味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき もやし、ひじき ほうれん草、わかめ	しょうゆ、だし汁
16	日						