

7月の献立表

2020.7 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	水	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め 小松菜ナムル 果物	人参ケーキ お茶 果物	米 玄米 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 筍 かぼち ゃ 小松菜 もやし 人参 キャベツ 油揚げ
2	木	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 鮭西京焼き 豆サラダ 果物	米粉チヂミ お茶 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 蓮根 こんにやく 人参 レタス きゅうり ミックスビーンズ ちくわ じゃが芋
3	金	とうもろこしご飯 五目豆煮 味噌汁 車麩から揚げ きゅうり昆布和え 果物	かぼちゃようかん お茶 果物	米 玄米 とうもろこし 車麩 人参 ごぼう 大豆 昆布 こんにやく きゅうり なす 玉ねぎ
4	土	五目焼きそば ブロッコリー和え ウインナーソテー 果物	おにぎり お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン ウインナー ブロッコリー
6	月	玄米入りご飯 じゃが芋金平 味噌汁 ハンバーグ もやしナムル 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人 参 カレー粉 もやし ほうれん草 豆腐 なめこ
7	火	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 アジフライ ほうれん草キノコ和え 果物	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 アジ パン粉 人参 ツナ ほうれ ん草 しめじ えのき 大根 油揚げ
8	水	玄米入りご飯 ひじき煮 味噌汁 鶏肉バーベキューソース かぼちゃサラダ 果物	オレンジゼリー お茶 せんべい	米 玄米 鶏肉 ケチャップ ソース ひじき 人参 油揚げ かぼちゃ きゅうり なす 生揚げ
9	木	枝豆ご飯 なすなべしぎ すまし汁 さば塩焼き 春雨サラダ 果物	五平もち お茶 果物	米 玄米 枝豆 さば なす ピーマン 人参 春雨 きゅうり もやし ハム お麩 長ねぎ
10	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 きゅうり昆布和え 果物	アメリカンドック お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ ピーマン 人参 金時豆 きゅうり 塩昆布 キャベツ もやし
11	土	トマトスパゲティー フルーツポンチ ブロッコリー和え	ジャムサンド お茶 せんべい	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご
13	月	パン さつま芋サラダ 果物 ポークビーンズ いんげんみそ和え	焼きおにぎり 牛乳 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ 大豆 キャ ベツ トマト缶 さつま芋 きゅうり いんげん
14	火	玄米入りご飯 金平ごぼう 味噌汁 果物 めかじきみそ焼き おくらおかか和え	おからドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 めかじき 味噌 ごぼう 人参 お くら 鱈節 小松菜 ごぼう 生揚げ
15	水	そうめん 酢の物 かき揚げ 果物	かぼちゃ蒸しパン お茶 果物	そうめん みかん缶 鶏肉 桜えび 人参 玉 ねぎ さつま芋 しらす きゅうり わかめ
16	木	玄米入りご飯 さつま芋和え煮 味噌汁 白身魚きのこソース キャベツサラダ 果物	じゃこトースト お茶 果物	米 玄米 カイ しめじ えのき ピーマン さつま芋 オ レンジジュース キャベツ 人参 コーン ツナ かぶ 生揚げ
17	金	玄米入りご飯 こんにやく金平 味噌汁 鶏照り焼き 切干大根ハリハリ漬け 果物	ふかし芋 お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 こんにやく 人参 切 干大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ わかめ
18	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	おにぎり お茶 せんべい	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カ レールウ レタス きゅうり りんご パイン缶
20	月	納豆ご飯 切り昆布煮物 きのこ汁 さわら西京焼き かぶ甘酢 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さわら 西京味噌 切り昆布 人参 油揚げ かぶ きゅうり わかめ しめじ
21	火	誕生会	すいかのフルーツポンチ 牛乳 果物	
22	水	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 鮭照り焼き ほうれん草ナムル 果物	ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 鮭 切干大根 人参 油揚げ ほう れん草 もやし 豆腐 わかめ 長ねぎ
25	土	うどん きゅうり昆布和え 肉じゃが 果物	ジャムサンド お茶 せんべい	うどん わかめ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人 参 きゅうり 塩昆布
27	月	カレーライス さつま芋素揚げ フレンチサラダ りんごジュース 果物	枝豆とコーンのパン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エ リンギ さつま芋 レタス きゅうり りんご パイン缶
28	火	玄米入りご飯 冬瓜あんかけ 味噌汁 鮭塩焼き トマトと枝豆のサラダ 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 鮭 冬瓜 鶏肉 生姜 トマト 枝 豆 きゅうり かぶ しめじ
29	水	冷やしうどん 紅白煮 鶏肉おろし煮 きのこサラダ 果物	いなり寿司 お茶 果物	うどん わかめ 天かす 鶏肉 大根 じゃが 芋 人参 レタス しめじ えのき
30	木	玄米入りご飯 なす揚げ煮 すまし汁 さばみそ煮 おかひじき和え 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 さば 味噌 生姜 なす おかひじ き 鶏肉 きゅうり 人参 麩 ほうれん草
31	金	炊き込みご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 鶏ウイングさっぱり煮 小松菜磯辺和え	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 人参 油揚げ しめじ 鶏肉 生姜 にん にく かぼちゃ 小松菜 もやし 豆腐 玉ねぎ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

21 (火) 誕生日会