2021年07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	木	ごはん すいか なすグラタン 養源とれんこんのごまあえ みそしる	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ツナ、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま、豆みそ	すいか、こまつな、なす、トマト缶、たまねぎ、いちごジャム、れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ
2	金	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー 冬瓜のみそしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ、ごま、豆みそ	とうがん、だいこん、きゅうり、こまつな
3	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
4	日					
5	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ささりの 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、にら、ピーマン、干ししいたけ
6	火	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 手作りとうふだんご	米、白玉粉、上新粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ（卵なし）、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ、きな粉	たまねぎ、すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、えのきたけ、コーン、ねぎ
7	水	七夕ちらし かぼちゃの甘煮 オクラのにゅうめん （たなばたメニュー）	牛乳 星のポテト	米、フライドポテト、油、三温糖、そうめん	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、ちくわ、凍り豆腐	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、オクラ、れんこん、いんげん、干ししいたけ、わかめ
8	木	ごはん 納豆 メロン さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそしる	牛乳 ささりの クッキークリームパン	米、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、だいこん、メロン、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
9	金	カレーライス 福神漬け 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	フライドポテト、米、じゃがいも、油、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、コーン
10	土	ブルコギ丼 ビーフンスープ メロン	職員研修のため 午後休園です	米、油、ビーフン、砂糖	牛肉、ウインナー、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、切り干しだいこん、干ししいたけ
11	日					
12	月	ごはん いんげんと豚肉の煮物 たたき和え みそしる	お茶 きつねおにぎり	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、三温糖	豚肉、油揚げ、ちくわ、ごま、豆みそ	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
13	火	夏野菜ハヤシ 新ごぼうサラダ すいか （おたんじょう会）	牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、米粉、油、玄米、マヨネーズ（卵なし）、米粉パスタ	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ツナ	たまねぎ、すいか、なす、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン、寒天
14	水	ごはん マーボーどうふ しゅうまい けんちん汁	牛乳 黒糖パン	米、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	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
15	木	ごはん 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 フライドポテト	フライドポテト、米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にら、にんじん、コーン、いんげん
16	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 蒸しとうもろこし	米、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、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
17	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	米、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
18	日					
19	月	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作りわらびもち	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、牛ひき肉、豚肉、きな粉、油揚げ	だいこん、にんじん、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、ひじき
20	火	チキンカレー（ククラ・コ・マス） 豆サラダ（パトマスサデコ） メロン （ネパールメニュー）	手作りラッシー 手作りニムキ	米、強力粉、押麦、油、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、牛乳、ひよこまめ、ごま、バター	たまねぎ、みかん果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、メロン、にんにく、しょうが
21	水	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みそしる	牛乳 手作り にんじん蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、こんにゃく、マヨネーズ（卵なし）、油	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、にんじんジュース、白ねぎ、わかめ
22	木	休園です。				
23	金					
24	土	ツナクリームスパゲッティー メロン	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ、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
25	日					
26	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 とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、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、ビーマン
27	火	ビビンバ カクテギ わかめスープ バナナ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ（卵なし）、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、粉チーズ、ごま	バナナ、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ、あおのり
28	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、砂糖	牛乳、ししゃも、だいず、豚ひき肉、豆みそ、ちくわ、脱脂粉乳、油揚げ	なす、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、ごぼう
29	木	きつねご飯 トックスープ すいか	牛乳 チーズ蒸しパン	もち、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	すいか、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
30	金	ごはん チヂミ ちりめんの酢の物 中華スープ	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖、コーンフレーク	ヨーグルト（加糖）、卵、むきえび、豚肉、しらす干し	みかん缶、きゅうり、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、わかめ
31	土	ひじきごはん 豚汁 りんご	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	りんご、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ねぎ、ひじき

※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