

令和2年7月 献 立 表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材料名			おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	水	サラダうどん★ 白身魚の天ぷら フルーツゼリー	干しうどん	干しうどん(乾) 小麦粉 油 フルーツゼリー	ツナ缶 生わかめ 削り節 白身魚 卵	きゅうり コーン缶 にんじん もやし	お茶 ビスケット	牛乳 ラップおにぎり
2	木	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じやがいも バター さとう	豚もも肉	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん パイン缶 かぼちゃ 青ビーマン キャベツ	牛乳 おかき	牛乳 クッキー
3	金	れんこんと大葉のつくね 豆乳コーンスープ 味付け煮干	コッペパン	かたくり粉 油 パン粉(乾)	豚ひき肉 豆腐 ロースハム 味付け煮干	れんこん 大葉 キャベツ クリームコーン缶 たまねぎ グリンピース(冷)	お茶 あられ	牛乳 ごまボテト
4	土	スパゲティケチャップ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷)	お茶 せんべい	
6	月	ゆかりごはん 煮魚 けんちん汁 ゆで枝豆	ごはん	さとう 板こんにゃく	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	ゆかり粉 しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ えだまめ	牛乳 ごませんべい	牛乳 ココアクッキー
7	火	七夕ちらし 天の川汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 白ごま そうめん フルーツゼリー	ツナ缶 刻みのり ちくわ 削り節	にんじん きゅうり 干し椎茸 コーン缶 オクラ	牛乳 パイ菓子	牛乳 レーズンサンド
8	水	酢 鶏 ツナあえ	コッペパン	さとう かたくり粉 ごま油 いちごジャム	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース(冷) パイン缶 ほうれんそう もやし コーン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 ラスク
9	木	豚肉となすのみそ炒め すまし汁	ごはん	油 さとう ふ	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たけのこ なす たまねぎ 青ビーマン 赤ビーマン 葉ねぎ	牛乳 ステックチーズ	牛乳 ココアクリームサンド
10	金	チキンピーンズ もやしあえ	ミルク ロール	じやがいも 油 さとう すりごま(白) ごま油	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム 生わかめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ グリンピース(冷)	お茶 クッキー	牛乳 チーズ菓子
11	土	肉みそかけめん ヨーグルト		そうめん 油 さとう	豚ひき肉 削り節 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	お茶 せんべい	
13	月	れんこんと大葉のつくね 豆乳コーンスープ 味付け煮干	コッペパン	かたくり粉 油 パン粉(乾)	豚ひき肉 豆腐 ロースハム 味付け煮干	れんこん 大葉 キャベツ クリームコーン缶 たまねぎ グリンピース(冷)	お茶 あられ	牛乳 ごませんべい
14	火	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆和え	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 納豆 しらす干し 花かつお	グリンピース(冷) とうがん しめじ にんじん オクラ えのきだけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 フレークバー
15	水	豆腐ハンバーグ 春雨スープ	ごはん	パン粉(乾) さとう 油 はるさめ(乾)	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 あられ	お茶 アイスクリーム
16	木	かぼちやのそぼろ煮 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ 味付け煮干	しょうが かぼちや たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ菓子
17	金	チキンピーンズ もやしあえ	ミルク ロール	じやがいも 油 さとう すりごま(白) ごま油	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム 生わかめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ グリンピース(冷)	お茶 クッキー	牛乳 ウエハース
18	土							
20	月	カレーチャーハン わなかめスープ 切り干し大根の煮付け	麦ごはん	油 白ごま さとう	豚ひき肉 生わかめ 鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布	たまねぎ にんじん 切干し大根 グリンピース(冷) もやし さやいんげん	牛乳 のり巻せんべい	お茶 ケーキ
21	火	魚のレモン風味 白菜のスープ煮	コッペパン	かたくり粉 油 さとう はるさめ(乾)	白身魚 ベーコン	レモン(果汁・生) ブロッコリー にんじん はくさい えのきだけ グリンピース(冷)	お茶 パイ菓子	豆乳アップル 塩せんべい
22	水	どつさりキャベツの 米粉ドライカレー コーンサラダ★	ごはん	油	豚ひき肉 ツナ缶 干しあわめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース(冷)	お茶 バームクーヘン	牛乳 クラッカー
23	木	祝日 海の日						
24	金	祝日 スポーツの日						
25	土	スパゲティケチャップ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷)	お茶 せんべい	
27	月	ゆかりごはん 煮魚 けんちん汁 ゆで枝豆	ごはん	さとう 板こんにゃく	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	ゆかり粉 しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ えだまめ	牛乳 ほんせんべい	牛乳 ココアクッキー
28	火	豆腐ハンバーグ 春雨スープ	ごはん	パン粉(乾) さとう 油 はるさめ(乾)	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 あられ	お茶 アイスクリーム
29	水	豚肉となすのみそ炒め すまし汁	ごはん	油 さとう ふ	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たけのこ なす たまねぎ 青ビーマン 赤ビーマン 葉ねぎ	牛乳 ステックチーズ	牛乳 ビスケット
30	木	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆和え	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 納豆 しらす干し 花かつお	グリンピース(冷) とうがん しめじ にんじん オクラ えのきだけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 小麦胚芽クッキー
31	金	かぼちやのそぼろ煮 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ 味付け煮干	しょうが かぼちや たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 クラッcker	牛乳 チーズ菓子