

令和3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	
				熟と力になるもの	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	木	しらすごはん サラダうどん★ ひじきの煮物	ごはん	白ごま 干しうどん(乾) 油 さとう	しらす干し ツナ缶 削り節 生わかめ 鶏もも肉 油揚げ 干ひじき	きゅうり コーン缶 にんじん さやいんげん	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 あられ
2	金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん コーン缶 かぼちゃ 青ピーマン キャベツ きゅうり	牛 乳 クッキー	牛 乳 塩せんべい
3	土	冷やし中華(コーン) プリン		中華めん(生) さとう ごま油 プリン	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お 茶 せんべい	
5	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 チーズ	麦ごはん	さとう	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 小麦胚芽クッキー
6	火	肉じゃがが オクラの納豆和え	ごはん	じゃがいも 油 さとう 糸こんにゃく	豚もも肉 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ グリンピース(冷)	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 パイ菓子
7	水	七夕ちらし 天の川汁	ごはん	さとう 白ごま そうめん	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 クラッカー	フローズン ヨーグルト
8	木	豆腐のカレー煮 マカロニサラダ★ 味付け煮干	コッペパン	油 さとう かたくり粉 マカロニ	豆腐 鶏ひき肉 削り節 ロースハム 味付け煮干	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり 葉ねぎ キャベツ みかん缶	牛 乳 おかき	牛 乳 ビスケット
9	金	魚の南蛮漬け わかめスープ	ごはん	かたくり粉 油 さとう ごま油 白ごま	さかな 生わかめ	しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン えのきたけ もやし にんじん	牛 乳 パイ菓子	お 茶 オレンジヨーグルト
10	土	スパゲティケチャップ ヨーグルト		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	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	
12	月	なめしごはん 親子煮 白みそ汁	ごはん	油 じゃがいも	鶏胸肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ グリンピース(冷)	牛 乳 ビスケット	牛 乳 せんべい
13	火	豆腐ハンバーグ コンソメスープ 味付け煮干	コッペパン	パン粉(乾) 油 さとう じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 スキムミルク ウィンナー 味付け煮干	たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶	お 茶 あられ	お 茶 プリン
14	水	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 ヨーグルト	ごはん	かたくり粉 油 さとう	鶏ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ ヨーグルト	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ごませんべい
15	木	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん コーン缶 かぼちゃ 青ピーマン キャベツ きゅうり	牛 乳 クッキー	アイスクリーム ウエハース
16	金	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 青ピーマン 赤ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 塩せんべい
17	土							
19	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 チーズ	麦ごはん	さとう	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	キラキラゼリー
20	火	カラフルチャーハン 鶏のから揚げ 野菜スープ	ごはん	油 かたくり粉	鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン コーン缶 しょうが キャベツ グリンピース(冷)	牛 乳 ビスケット	お 茶 ケーキ
21	水	鶏肉のトマト煮 じゃこサラダ	レーズン ロール	油 さとう	鶏もも肉 大豆(水煮) しらす干し	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト缶詰 キャベツ さやいんげん コーン缶	お 茶 フルーツゼリー	牛 乳 ビスケット
22	木	海 の 日						
23	金	ス ポ ー ツ の 日						
24	土	香り焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 発酵乳	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ にら たまねぎ 赤ピーマン	お 茶 せんべい	
26	月	豆腐のカレー煮 マカロニサラダ★ 味付け煮干	コッペパン	油 さとう かたくり粉 マカロニ	豆腐 鶏ひき肉 削り節 ロースハム 味付け煮干	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり 葉ねぎ キャベツ みかん缶	牛 乳 おかき	お 茶 すいか
27	火	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 青ピーマン 赤ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 あられ	アイスクリーム ウエハース
28	水	豆腐ハンバーグ コンソメスープ 味付け煮干	コッペパン	パン粉(乾) 油 さとう じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 スキムミルク ウィンナー 味付け煮干	たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶	お 茶 あられ	お 茶 小麦胚芽クッキー
29	木	なめしごはん 親子煮 白みそ汁	ごはん	油 じゃがいも	鶏胸肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ グリンピース(冷)	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ゆでとうもろこし
30	金	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 ヨーグルト	ごはん	かたくり粉 油 さとう	鶏ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ ヨーグルト	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ごませんべい
31	土	冷やし中華(コーン) プリン		中華めん(生) さとう ごま油 プリン	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お 茶 せんべい	