

# 2020年度7月の献立表

◎都合により献立が変わることが 高鷲保育園

日付	献立名	朝おやつ(0、1歳)
		午後おやつ
01 ～ 水 ～	筑前煮 キャベツのごま酢和え ごはん	ポテトフライ 黒糖もちのお焼き スイカ 豆乳(きな粉)
02 ～ 木 ～	ぶっかけきつねうどん 小松菜と豚肉の炒め物 トマトのマリネ	スイカ かやくおこわ 牛乳
03 ～ 金 ～	タンドリーチキン(完了:塩焼き) エビとツナの和風サラダ 大根と人参のみそ汁 ごはん	蒸し芋 ラスク 牛乳
04 ～ 土 ～	牛ごぼう丼 のっぺい汁	リンゴ きな粉芋 豆乳
06 ～ 月 ～	豚肉とゴーヤの赤味噌炒め ひじきサラダ 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	レーズン クロワッサン スイカ 牛乳
07 ～ 火 ～	 誕生日会メニュー  五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうり、トマト 豆腐と三つ葉のみそ汁	スイカ お星さまゼリー ぶどう 豆乳
08 ～ 水 ～	肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え ごはん	ポテトフライ 米粉のレーズンケーキ 豆乳(ココア)
09 ～ 木 ～	サワラの南蛮あんかけ ごぼうサラダ 白菜ときこのすまし汁 ごはん	レーズン フルーツサンド 牛乳
10 ～ 金 ～	ベジタブルカレー (完了:豚ひき肉と野菜の煮物) キャベツとコーンのサラダ	メロン ずいとん 牛乳
11 ～ 土 ～	チキンライス 和風ポトフ	リンゴ 米粉の黒ごまクッキー 豆乳
13 ～ 月 ～	鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	ポテトフライ レーズンパン メロン 牛乳
14 ～ 火 ～	鮭の塩焼き うの花 じゃがいもと若布のみそ汁 ごはん	レーズン きな粉棒 牛乳
15 ～ 水 ～	豚肉の生姜焼き ひじきと大豆のおかかマヨ かぼちゃとしめじの和風スープ	スイカ 茹でとうもろこし 梅ジュース 

～	ごはん	
16 ～ 木 ～	筑前煮 キャベツのごま酢和え ごはん	蒸し芋 あんバタートースト 牛乳
17 ～ 金 ～	ぶっかけきつねうどん 小松菜と豚肉の炒め物 トマトのマリネ	レーズン 中華おこわ 牛乳
18 ～ 土 ～	牛ごぼう丼 のっぺい汁	リンゴ きな粉芋 豆乳
20 ～ 月 ～	タンダーチキン(完了:塩焼き) エビとツナの和風サラダ 大根と人参のみそ汁 ごはん	ポテトフライ マカロニのあべ川 チーズ 牛乳
21 ～ 火 ～	肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え ごはん	メロン 【和菓子の日】 ところてん(黒蜜きな粉) 牛乳
22 ～ 水 ～	サワラの南蛮あんかけ ごぼうサラダ 白菜ときこのすまし汁 ごはん	レーズン 米粉のりんごケーキ 豆乳(ココア)
25 ～ 土 ～	チキンライス 和風ポトフ	リンゴ 茹でとうもろこし 豆乳
27 ～ 月 ～	鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	レーズン 紅芋ちんすこう 牛乳
28 ～ 火 ～	豚肉の生姜焼き ひじきと大豆のおかかマヨ かぼちゃとしめじの和風スープ ごはん	蒸し芋 ハニートースト 牛乳
29 ～ 水 ～	鮭の塩焼き うの花 じゃがいもと若布のみそ汁 ごはん	ポテトフライ 米粉のココアマーブルクッキー 豆乳(きな粉)
30 ～ 木 ～	☆ ラッキー人参デー  豚肉とゴーヤの赤味噌炒め ひじきサラダ 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	スイカ かぼちゃのお焼き 牛乳
31 ～ 金 ～	ベジタブルカレー (完了:豚ひき肉と野菜の煮物) キャベツとコーンのサラダ	レーズン クロワッサン メロン 牛乳