

2022年度7月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | 朝おやつ(0、1歳) 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 | |
| 01 (金) | 豚肉とゴーヤの赤味噌炒め ポテトサラダ 大根と舞茸のすまし汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、三温糖、白ごま、油、グラニュー糖 | 牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、マヨドレ、赤みそ、乾燥おから、調製豆乳 | すいか、だいこん、にんじん、キャベツ、にがうり・ゴーヤ、りんご、きゅうり、まいたけ、レーズン | メロン 米粉のおから入りクッキー スイカ 牛乳 |
| 02 (土) | ミックスピラフ ポークビーンズ | さつまいも、米、油 | 牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆 | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ | レーズン 焼き芋 牛乳 |
| 04 (月) | タンダリーチキン(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 | 七分つき米、ピーマン、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、牛肉(もも)、シーチキン、ヨーグルト(無糖)、みそ、マヨドレ | にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、粒コーン缶、わかめ、にんにく | 蒸し芋 炒めピーマン 牛乳 |
| 05 (火) | 肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え ごはん 手作りふりかけ | 七分つき米、サンドイッチパン、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま | 牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、クリーム(植物性脂肪)、かつお節 | はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みかん缶、パイナップル缶、レーズン、焼きのり | ポテトフライ フルーツサンド 牛乳 |
| 06 (水) | ビビンバ 中華サラダ 韓国風スープ | さつまいも、米、はるさめ、ごま油、バター、上白糖、油、白ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ | たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、粒コーン缶、わかめ | レーズン スイートポテト 牛乳 |
| 07 (木) | 【なつまつり 特別メニュー】 ゆかりとわかめ御飯 鶏肉のから揚げ、フライドポテト 焼きとうもろこし 枝豆(0、1歳:きゅうり)、トマト | 米、じゃがいも、上白糖、揚げ油、片栗粉、白ごま | 調製豆乳、鶏もも肉 | ぶどう、とうもろこし、トマト、オレンジ濃縮果汁、えだまめ、しょうが、かんてん(粉)、にんにく、きゅうり | にんじんせんべい お星さまゼリー ぶどう 豆乳 |
| 08 (金) | ぶっかけぎつねうどん 小松菜と豚肉の炒め物 ミニごまめ(完了:タイの煮つけ) | ゆでうどん、白玉粉、三温糖、油、黒砂糖、黒ごま、白ごま | 牛乳、油揚げ、豚肉(もも)、かえりちりめん | こまつな、もやし、きゅうり、かぼちゃ、まいたけ、レタス、にんじん、赤ピーマン、レモン果汁 | 小玉スイカ かぼちゃのお焼き 牛乳 |
| 09 (土) | 牛ごぼう丼 のっぺい汁 | 米、さつまいも(皮付)、さつまいも、アレルギー用マーガリン、片栗粉、油、三温糖 | 牛乳、牛肉、鶏もも肉 | 白ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、だいこん、干ししいたけ | レーズン 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳 |
| 11 (月) | 鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え さつま芋と油揚げのみそ汁 ごはん | 七分つき米、ロールパン、さつまいも(皮付)、塩こうじ | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ、油揚げ | とうもろこし、はくさい、オクラ、にんじん、レーズン、塩こんぶ | 蒸し芋 レーズンパン 茹でとうもろこし 牛乳 |
| 12 (火) | さわらのゆかり揚げ うの花 なめこと三つ葉の赤だし ごはん | 七分つき米、揚げ油、小麦粉、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、三温糖、油 | 牛乳、さわら、おから、八丁みそ、油揚げ、みそ、きな粉 | メロン、たまねぎ、なめこ、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、青ねぎ、干ししいたけ、三つ葉 | ポテトフライ きなこの麩ラスク メロン 牛乳 |
| 13 (水) |  誕生会メニュー 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト 大根と油揚げのみそ汁 | さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、黒ごま | 調製豆乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐 | きゅうり、トマト、だいこん、オレンジ天然果汁、にんじん、たけのこ(水煮)、かんてん、干ししいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく | レーズン 大学いも フルーツゼリー 豆乳 |
| 14 (木) | ベジタブルカレー (完了:ひき肉と野菜の煮物) ひじきサラダ 枝豆(0、1歳:トマト) | 米、さつまいも、油、揚げ油 | 牛乳、牛ひき肉、マヨドレ、シーチキン | りんご濃縮果汁、かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、えだまめ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、粒コーン缶、粉寒天、ひじき、トマト | にんじんせんべい りんごジュースのごろてん フライドおさつ(完了:蒸し芋) 牛乳 |
| 15 (金) | 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうのきんぴら えのき茸ともやしのすまし汁 ごはん | 七分つき米、米、三温糖、白ごま、油、ごま油 | 牛乳、さけ、淡色みそ、煮干し | ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、もやし、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、三度豆、しめじ、わかめ、あおのり | メロン 青のりと胡麻のおにぎり かりかり煮干し(完了:提供なし) 牛乳 |
| 16 (土) | ミックスピラフ ポークビーンズ | 米、水あめ、上白糖、油 | 牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、きな粉、大豆 | りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ | レーズン きな粉棒 リンゴ 牛乳 |
| 19 (火) | タンダリーチキン(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 | 七分つき米、マカロニ、上白糖 | 牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、シーチキン、ヨーグルト(無糖)、みそ、マヨドレ、きな粉 | すいか、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶、わかめ、にんにく | ポテトフライ マカロニのあべ川 スイカ 牛乳 |
| 20 (水) | さわらのゆかり揚げ うの花 なめこと三つ葉の赤だし ごはん | 七分つき米、ロールパン、揚げ油、小麦粉、油、グラニュー糖、三温糖 | 牛乳、さわら、おから、八丁みそ、油揚げ、みそ | たまねぎ、なめこ、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、青ねぎ、干ししいたけ、三つ葉 | レーズン ラスク 牛乳 |
| 21 (木) |  ラッキー人参 ビビンバ 中華サラダ 韓国風スープ | 米、上白糖、はるさめ、油、ごま油、白ごま、黒ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ | かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、粒コーン缶、わかめ | にんじんせんべい かぼちゃの大学いも風 牛乳 |
| 22 (金) | 肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え ごはん 手作りふりかけ | 七分つき米、クワッサン、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま | 牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、チーズキッス、かつお節 | はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、焼きのり | 小玉スイカ クワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳 |
| 23 (土) | 牛ごぼう丼 のっぺい汁 | さつまいも、米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、三温糖 | 牛乳、牛肉、鶏もも肉 | 白ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、だいこん、干ししいたけ | レーズン 焼き芋 牛乳 |
| 25 (月) | 鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え さつま芋と油揚げのみそ汁 ごはん | 七分つき米、米、さつまいも(皮付)、塩こうじ | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ、油揚げ、煮干し、ちりめんじゃこ | はくさい、オクラ、にんじん、うめ干し、塩こんぶ、こんぶ(だし用) | 蒸し芋 梅おにぎり かりかり煮干し(完了:提供なし) 牛乳 |
| 26 (火) | ベジタブルカレー (完了:ひき肉と野菜の煮物) ひじきサラダ 枝豆(0、1歳:トマト) | 米、さつまいも、黒砂糖、ざらめ糖(中ざら)、油、揚げ油、上白糖 | 調製豆乳、牛ひき肉、マヨドレ、シーチキン、きな粉 | かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、えだまめ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、粒コーン缶、干しりんご、ひじき、トマト | ポテトフライ 【和菓子の日】 ごころてん フライドおさつ(完了:蒸し芋) 豆乳 |
| 27 (水) | 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうのきんぴら えのき茸ともやしのすまし汁 ごはん | 七分つき米、油、三温糖、白ごま、ごま油 | 牛乳、さけ、調製豆乳、淡色みそ | ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、もやし、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、三度豆、しめじ、こまつな、わかめ | レーズン 米粉の小松菜蒸しパン 牛乳 |
| 28 (木) | 【絵本給食:からすのてんぷらやさん】 天ぷらうどん 小松菜と豚肉の炒め物 トマト | ゆでうどん、さつまいも(皮付)、わらび餅粉、黒砂糖、上白糖、油、三温糖、米粉 | 牛乳、豚肉(もも)、きな粉 | かぼちゃ、れんこん、トマト、こまつな、もやし、まいたけ、にんじん、レモン果汁 | にんじんせんべい 黒糖わらび餅 牛乳 |
| 29 (金) | 豚肉とゴーヤの赤味噌炒め ポテトサラダ 大根と舞茸のすまし汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油 | 牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、マヨドレ、こしあん(生)、赤みそ | だいこん、にんじん、キャベツ、にがうり・ゴーヤ、りんご、きゅうり、まいたけ、レーズン | メロン あんバタートースト 牛乳 |
| 30 (土) | チキンライス 和風ポトフ | 七分つき米、じゃがいも、メープルシロップ、油 | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、シーチキン | にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ | レーズン 米粉のホットケーキ 牛乳 |