



7月 献立表



令和元年7月

認定こども園あつみ幼稚園

日 曜	献立名		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他
	昼食	午後おやつ				
1 月	ごはん 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニサラダ フルーツポンチ 麦茶	じゃがいもドーナツ 麦茶	味噌 油揚げ 赤魚 鶏卵 牛乳	米 ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 きゅうり 人参 コーン 黄桃缶 パイン缶 レーズン	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
2 火	ごはん 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	チーズコーンブレッド 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 強力粉 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ なす 人参 トマト 大根 きゅうり りんごソース コーン	水 カレールウ 麦茶 塩 ドライイースト
3 水	【小暑】七夕そうめん あじの竜田揚げ かぼちゃとじゃが芋のサラダ 麦茶	スイートパンブキン 牛乳	油揚げ あじ 牛乳 スキムミルク	そうめん 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 無塩バター	オクラ 人参 長ねぎ にんにく しょうが 南瓜 きゅうり	だし醤油 こいくちしょうゆ 水 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
4 木	玄米入りごはん 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 油揚げ かつお節 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 小切麩 油 ごま 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく 小松菜 もやし バナナ 黄桃缶	水 だし醤油 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶
5 金	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとチーズの玉子焼き 麦茶	お星様クッキー 牛乳	ツナ 味噌 厚揚げ 鶏卵 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
6 土	ビビンバ丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン 油 ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 えのき茸 わかめ キャベツ トマト りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 だし醤油 穀物酢 麦茶
8 月	ごはん 味噌汁 かれの煮付け おかまヨササラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ かれい かつお節 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
9 火	丸パン コンソメスープ 野菜入りミートローフ ほうれん草とコーンのソテー チーズ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 干しえび チーズ 小豆 牛乳	丸パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	白菜 人参 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
10 水	ごはん 味噌汁 肉豆腐 春雨の和え物 麦茶	焼きビーフン 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 干しえび	米 じゃが芋 小切麩 油 砂糖 春雨 ごま ごま油 ビーフン	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 塩 チキンスープの素
11 木	ごはん 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 納豆 煮干し	米 砂糖ごま	昆布 干しいたけ えのき茸 にら 玉ねぎ バセリ 白菜 きゅうり 人参	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
12 金	豚肉と野菜の味噌炒め丼 レタスペーパーコンソメ 切干大根のサラダ パイナップル 麦茶	マフィン 牛乳	豚肉 味噌 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 無塩バター 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが レタス コーン 切干大根 小松菜 トマト パイナップル	水 みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
13 土	チキンライス コンソメスープ ジャーマンポテト 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ ピーマン 大根 しめじ わかめ バセリ ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
16 火	雑穀ごはん ツナとコーンのカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	ミルクくずもち 麦茶	ツナ 牛乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ コーン 人参 大根 きゅうり グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
17 水	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 スパゲティサラダ バナナ 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ さつま芋 ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース 昆布 キャベツ ほうれん草 切干大根 きゅうり トマト バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 人参ドレッシング 麦茶
18 木	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしのごま和え 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉 いちごジャム	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが もやし キャベツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩 ベーキングパウダー
19 金	冷やし中華 わかめスープ ポテトサラダ スイカ 麦茶	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	きゅうり トマト 長ねぎ わかめ 人参 コーン すいか ねりうめ	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 麦茶
20 土	三色丼 味噌汁 キャベツとパインのサラダ 麦茶	蒸しパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋 薄力粉	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり トマト パイン缶	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
22 月	麦ごはん 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え バナナ 麦茶	ナポリタン 麦茶	味噌 さば しらす	米 押し麦 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ にら しょうが 大根 チンゲン菜 ゆかり バナナ 玉ねぎ ピーマン コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
23 火	【大暑】枝豆ごはん 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) なめたけ和え 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ えび 鶏卵 牛乳	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	枝豆 昆布 干しいたけ 長ねぎ 南瓜 白菜 小松菜 人参 なめ茸	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24 水	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま ウエハース	キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ ダイストマト バセリ 白菜 コーン グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
25 木	野菜パン コンソメスープ タンドリーチキン お芋のコロコロサラダ バナナ 麦茶	焼き味噌おにぎり 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 味噌	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	白菜 人参 わかめ きゅうり バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 みりん
26 金	ごはん 味噌汁 ツナの玉子焼き 小松菜と油揚げの和え物 スイカ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 ツナ 油揚げ 干しえび 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 すいか レーズン	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
27 土	麻婆茄子丼 中華スープ じゃこもやしの和え物 チーズ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	豚肉 味噌 しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 食パン いちごジャム	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし ほうれん草	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
29 月	ごはん かき玉汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き キャベツとマカロニのトマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 麦茶	鶏卵 鶏肉	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ コーン バセリ キャベツ 人参 オレンジ ひじき	水 塩 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
30 火	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 白菜の梅和え オレンジ 麦茶	のり塩ポップコーン 小魚 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌 煮干し	米 油 砂糖 ポップコーン	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ねりうめ オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
31 水	玄米入りごはん 味噌汁 ちくわとピーマンのかき揚げ ひじきの煮物 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	味噌 焼き竹輪 油揚げ	米 玄米 さつま芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 そうめん ごま 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ ピーマン 人参 ひじき しらたき グリンピース きゅうり 長ねぎ	水 だし醤油 麦茶 みりん 塩

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。