



7月献立表



令和2年

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 水	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	ツナ 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 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 えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ 南瓜	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
2 木	ご飯 味噌汁 かれのい煮付け キャベツの海苔マヨ和え スイカ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 わかめ キャベツ チンゲン菜 人参 焼きのり すいか レーズン	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3 金	ご飯 味噌汁 野菜入りミートローフ ほうれん草とコーンのソテー 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	米 ジャガ芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし コーン オレンジジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 チキンスープの素 麦茶
4 土	ビビンバ丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ パナナ 麦茶	カップヨーグルト 麦茶	豚ひき肉 干しえび ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 わかめ キャベツ トマト パナナ	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
6 月	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 春雨の和え物 パイナップル 麦茶	カップケーキ 麦茶	味噌 高野豆腐 赤魚 干しえび 鶏卵	米 砂糖 春雨 ごま油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ にら しょうが 小松菜 人参 わかめ パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 塩 麦茶 ベーキングパウダー
7 火	玄米入りご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツとカリカリしらす和え 麦茶	お星様クッキー 牛乳	味噌 豚肉 しらす 鶏卵 牛乳	米 玄米 小切麩 油 ごま 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ なす 小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	水 だし醤油 料理酒 カレー粉 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
8 水	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	いなりの皮 かつお節 牛乳	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	オクラ 人参 南瓜 きゅうり オレンジ パナナ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
9 木	豚肉と野菜の味噌炒め丼 レタスペーパーコンスープ 切干大根のサラダ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 味噌 ベーコン	米 油 砂糖 ごま ごま油 ウエハース	キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが 人参 レタス 切干大根 小松菜 トマト ぶどうジュース アガー	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
10 金	ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 納豆和え 麦茶	マカロニきな粉 小魚 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆 きな粉 煮干し	米 ジャガ芋 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ なす ほうれん草 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 麦茶
11 土	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 キャベツの塩昆布和え パナナ 麦茶	ジャムパン 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 昆布 小松菜 しめじ キャベツ 塩昆布 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
13 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 しょうが キャベツ 大根 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 塩 ベーキングパウダー
14 火	ご飯 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	中華風カステラ 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	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	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
15 水	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	のり塩ポップコーン 小魚 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 ジャガ芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ポップコーン 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 青のり	水 カレールウ 麦茶 塩
16 木	ご飯 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 パイナップル 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	鶏卵 鶏肉 牛乳 きな粉	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶
17 金	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニサラダ チーズ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 赤魚 チーズ 鶏卵 牛乳	米 ごま マカロニ 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
18 土	焼き肉丼 味噌汁 ナムル パナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 クラッカー マシュマロ	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20 月	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかり和え 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 ジャガ芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ きゅうり 大根 人参 ゆかり りんご パイン缶 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
21 火	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ 麦茶	じゃが芋餅 小魚 牛乳	豚ひき肉 煮干し 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま ジャガ芋 片栗粉	白菜 人参 わかめ 玉ねぎ ダイズトマト パセリ キャベツ コーン 青のり	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 みりん
22 水	【大暑】枝豆ご飯 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 木綿豆腐 えび 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	枝豆 昆布 干しいたけ 切干大根 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
25 土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 ジャガ芋 油 マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが きゅうり コーン	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶
27 月	ご飯 味噌汁 鶏ひき肉入り玉子焼き 春雨サラダ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 春雨 油 ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ にら 切干大根 長ねぎ 青のり 人参 わかめ コーン とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 だし醤油 麦茶
28 火	雑穀ご飯 ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	ツナ 鶏卵 牛乳	米 きび 黒米 ジャガ芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり グレープフルーツ ひじき	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
29 水	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	そうめん 麦茶	豚ひき肉 味噌 高野豆腐 干しえび しらす チーズ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま そうめん	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ しめじ もやし 小松菜 きゅうり 万能ねぎ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶 だし醤油
30 木	お野菜パン ズッキーニのスープ タンドリーチキン お芋のコロコロサラダ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 煮干し	野菜パン ジャガ芋 油 砂糖 米	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 きゅうり ひじき	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 穀物酢 麦茶 だし醤油 料理酒
31 金	冷やし中華 ポテトサラダ オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	鶏卵 鶏肉	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 ジャガ芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	きゅうり トマト 人参 コーン オレンジ	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 麦茶 ベーキングパウダー

☆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。