

7月 献立表(1)

認定こども園 あおい串川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1	火	屋食 御飯 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ きゃべつの味噌汁	米 ごま油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、ごま ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳	バナナ	ココアパウダー
2	水	屋食 御飯 鮭のコーンクリームかけ 小松菜のサラダ チンゲン菜のスープ	米 マヨネーズ	さけ、豆乳 かにかまぼこ、ごま	クリームコーン缶 こまつな、もやし、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩 しょうゆ 中華だし、の素、食塩
		おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
3	木	屋食 御飯 マーボー豆腐 梅サラダ コーンの五目汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し クリームコーン缶、えのきたけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だし、の素、食塩
		おやつ チーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳、粉チーズ 牛乳		
4	金	屋食 御飯 さわらの味噌まヨ焼き 春雨サラダ わかめのすまし汁	米 砂糖、マヨネーズ はるさめ、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココアパウダー
5	土	屋食 御飯 キーマカレー ほうれん草の和え物 コーンのスープ	米 油	豚ひき肉	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶 コーン缶、たまねぎ、にんじん	ウスターソース、食塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ フルーツポンチ 牛乳	砂糖	牛乳 牛乳	バナナ、みかん缶、キウイフルーツ、かんてん	
7	月	屋食 お星さまピピンパ ブロッコリーのおかか和え 天の川スープ	米、砂糖、ごま油 はるさめ	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま かつお節	もやし、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶 オクラ、しいたけ、にんじん	しょうゆ、食塩 しょうゆ 中華だし、の素、食塩
		おやつ ずいか 牛乳		牛乳	ずいか	
8	火	屋食 御飯 かれのいムニエル マカロニサラダ 白菜のスープ	米 小麦粉 マヨネーズ、マカロニ	かれのい、バター かにかまぼこ ごま	きゅうり、にんじん、コーン缶 にんじん、コーン缶、カットわかめ、はくさい	食塩 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ 黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
9	水	屋食 御飯 ポテトオムレツ ほうれん草とツナの和え物 小松菜のスープ	米 じゃがいも 砂糖	豚、鶏こし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶 こまつな、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ メープルバナナケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、メープルシロップ	卵、無塩バター 牛乳	バナナ	
10	木	屋食 御飯 豆腐とゴーヤのチャンプルー 切り干し大根とひじきのサラダ 茄子の味噌汁	米 油、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース) かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にがうり・ゴーヤ、にんじん、しいたけ コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ ヨーグルト蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、バター、卵 牛乳		
11	金	屋食 御飯 ポークチャップ チンゲン菜のごま和え キャベツのスープ	米 砂糖 砂糖	豚肉(もも)、バター ちくわ、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、しいたけ、ピーマン、いんげん、にんにく チンゲンサイ、しめじ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、コンソメ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
12	土	屋食 マーボーツナ丼 小松菜のおかか和え きのこスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ねぎ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん しいたけ、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ みかんヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	みかん缶	
14	月	屋食 御飯 カレイのみそ焼き 大根とツナの和え物 えのきたけのすまし汁	米 砂糖 マヨネーズ	かれのい、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶 木綿豆腐	ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 人参パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
15	火	屋食 わかめ御飯 牛肉の柳川風煮物 麩の味噌汁	米 砂糖、油 焼ひ	さけ 牛肉(もも)、卵 米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、まいたけ にんじん、えのきたけ、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ココアマーマレードケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	マーマレード	ココアパウダー

7月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16	水	昼食 茄子のミートスパゲティ 切り干し大根のサラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、トマトピューレ、なす、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
17	木	昼食 とうもろこしの皮むき(ひかり・ほし) 御飯 鶏肉の梅照焼 ジャーマンポテト 大根の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも、油	鶏もも肉 ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	うめ干し、しょうが たまねぎ、パセリ だいこん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ ゆでとうもろこし 牛乳		牛乳	とうもろこし	食塩
18	金	昼食 ラッキーにんじんデー さけの御飯 生揚げと南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	米 砂糖、油、片栗粉	さけ、ごま 生揚げ、豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 人参クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	にんじん	
19	土	昼食 ナポリタン 小松菜のお浸し オレンジ	スパゲティ、オリーブ油 砂糖	ウインナー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン もやし、こまつな、にんじん、コーン缶 オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ
		おやつ ツナおにぎり 牛乳	米	ツナ水煮缶 牛乳		しょうゆ
22	火	昼食 カミカミデー・アレルギーフリー 御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とツツの和え物 大豆のスープ	米	鶏もも肉 ツナ油漬缶 だいず水煮缶詰	マーマレード、にんにく、しょうが こまつな、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ 煮干し・ハードビスケット ジュース	ハードビスケット	いわし(煮干し)	みかん濃縮果汁	
23	水	昼食 ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ オレンジ	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ ピザトースト 牛乳	食パン	とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ
24	木	昼食 とうもろこしの皮むき(はな) 御飯 豚肉のしょうが焼き もやしの彩り和え だいこんのすまし汁	米 油、砂糖 油、砂糖	豚肉(肩ロース) 卵、ちくわ、ごま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが もやし、にんじん、にら だいこん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ とうもろこしの蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	とうもろこし	
25	金	昼食 ロールパン パーベキューチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え トマトスープ	ロールパン 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 かにかまぼこ だいず水煮缶詰	たまねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん	しょうゆ、ケチャップ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ おなかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
26	土	昼食 エビピラフ じゃがいものソテー クリームコーンのスープ	米 じゃがいも、油	しばえび	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ パンナコッタ 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	もも缶、かんてんクック	
28	月	昼食 御飯 タンダーチキン もやし中華和え ほうれん草のスープ	米 油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) 卵、ちくわ、ごま	にんにく もやし、にんじん、にら ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	パイン缶、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶	
29	火	昼食 御飯 カレイのおろし煮 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖	かれい ちくわ、ごま 木綿豆腐	だいこん、しょうが こまつな、もやし、にんじん えのきたけ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ シュガーパン 牛乳	食パン、砂糖、油	牛乳		
30	水	昼食 肉味噌うどん きゅうりのじゃこ和え バナナ	干しうどん、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ バナナ	しょうゆ、ケチャップ 酢、しょうゆ
		おやつ ごま昆布おにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	塩こんぶ	
31	木	昼食 とうもろこしの皮むき(にじ) とうもろこし御飯 鶏肉と野菜のうま煮 なめこの味噌汁	米 さつまいも、油、砂糖	鶏もも肉、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	