

7月 予定献立表

ののかぜ保育園

2019年 7月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 8 22	☆ごはん ☆ミートローフ ☆ポテトサラダ ☆スープ	ごはん (40) 片栗粉 じゃがいも (30)	豚ひき肉 (25) 鶏ひき肉 (10)	玉ねぎ (20) 人参 (10) きゅうり (8) 人参 (5) コーン (2) かぼちゃ (10) えのき (8) ねぎ (2)	醤油、塩、だし汁 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆黒糖ういろろ 上新粉 (20) 片栗粉 (5) 黒糖 (4) ☆果物 (20) ☆牛乳 (100)
(火) 9 23	☆おにぎり ☆魚の磯辺焼き ☆きゅうりとトマトの さっぱりあえ ☆みそ汁	米 (45) 片栗粉、油	かじき (40) ツナ (4)	きゅうり (20) トマト (20) キャベツ (7) 大根 (10) なす (8) 絹さや (1)	塩 だし汁、青のり 醤油、塩 醤油、塩、だし汁 かつお節 だし汁、味噌、塩	☆フライドポテト じゃがいも (50) 油、塩 青のり ☆果物 (20) ☆牛乳 (100)
(水) 10 24	☆ごはん ☆鶏肉の照り焼き ☆切り干し大根煮 ☆すまし汁	米 (40) 油 片栗粉	鶏もも肉 (40) 油揚げ (2)	人参 (5) 切り干し大根 (4) スナップエンドウ (3) 干し椎茸 (1) もやし (10) しめじ (8) 青菜 (2)	醤油、だし汁、塩 砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆ブラウニー 米粉 (20) 砂糖 (5) ココア (1) B.P(0.6)豆乳、油、酢 ☆誕生ケーキ (24日) ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(木) 11 25	☆ごはん ☆ナスと豚肉の 味噌炒め ☆かぼちゃのオープン焼き ☆すまし汁	ごはん (40) 春雨 (5) 油	豚もも肉 (20) 豚バラ肉 (10) 豆腐 (10)	なす (15) 人参 (8) ねぎ (2) しょうが (0.1) かぼちゃ (50) 玉ねぎ (8) 三つ葉 (3)	砂糖、みそ、醤油 塩 だし汁、醤油、塩	☆じゃこおにぎり 米 (30) しらす、わかめ、塩 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(金) 12 26	☆梅ごはん ☆鱈のかば焼き ☆酢のもの ☆冬瓜汁	米 (40) 片栗粉	あじ (30) 鶏もも肉 (10)	きゅうり (20) わかめ (0.5) 冬瓜 (15) 人参 (7) いんげん (2)	梅干し 醤油、砂糖、だし汁 酢、砂糖、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆なんきん白玉 白玉粉 (20) 砂糖 (3) かぼちゃ (15) きな粉 (2) ☆果物 (20) ☆牛乳 (100)
(土) 13 27	☆ごはん ☆生姜焼き ☆おかかあえ ☆味噌汁	米 (40) じゃがいも (10)	豚肉 (30) 鰹節	玉葱 (15) 人参 (7) 小松菜 (20) 人参 (5) 大根 (10) ねぎ (2)	だし汁、醤油、塩 しょうが汁 醤油、だし汁、塩 だし汁、味噌、塩	☆ホットケーキ 米粉 (20) 砂糖 (4) B. P、豆乳 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)

★5日：七夕の行事食

★24日：誕生会

★26日：土用の丑(本来は27日)

2019年 7月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 1 29	☆チャーハン ☆きゃべつの塩昆布和え ☆すまし汁	米(45) 油	豚ひき肉(30)	玉ねぎ(20)人参(10) ニラ(5) キャベツ(20)塩昆布 大根(10)しいたけ(3)三つ葉(3)	醤油、塩 だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩	☆ポンデケージョ 白玉粉(10)じゃがいも(35) 片栗粉(3)ハム(5) 塩、B.P、オリーブオイル ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 2 16 30	☆とうもろこしごはん ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆五目大豆煮 ☆みそ汁	米(45)	鮭(40) 大豆(10)	とうもろこし(15) 玉ねぎ(5) 大根(10)人参(8)こんにゃく(8) 絹さや(2)昆布 なす(8)オクラ(5)	塩 マヨネーズ、塩、醤油 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、味噌、塩	☆南瓜のクッキー 米粉(15)砂糖(4) かぼちゃ(10)油、B.P ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 3 17 31	☆ごはん ☆豚肉と長いもの カレー炒め ☆春雨サラダ ☆スープ	米(40) 長いも(10) 春雨(2)	豚肉(30) ツナ(2)	玉ねぎ(15)人参(7) きゅうり(20)人参(5) えのき(3)なめこ(3)わかめ(0.1)	醤油、塩、出し汁 カレー粉、砂糖 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆五平餅 米(30)醤油、だし汁 味噌、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 4 18	☆ごはん ☆焼き魚 ☆じゃがいものきんぴら ☆味噌汁	米(40) 片栗粉 油 じゃがいも(20) 油	鱈(40) 豆腐(10)	 ピーマン(8)人参(8) 糸こんにゃく(3) 小松菜(4)かぼちゃ(10)	醤油、だし汁、塩 醤油、だし汁、塩、砂糖 味噌、だし汁、塩	☆レーズン蒸しパン 米粉(20)砂糖(4) レーズン(3)B.P(0.6) 油、酢 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 5 19	☆七夕ちらし(5日) ☆五目ちらし(19日) ☆からあげ ☆ゆかりあえ ☆スープ	米(45) 油、片栗粉	鮭(20) 鶏もも肉(40)	人参(10)きゅうり(5)しいたけ(5) のり キャベツ(20) 玉ねぎ(10)オクラ(5)	酢、だし汁、砂糖、醤油 醤油、だし汁、塩 ゆかり粉、塩 だし汁、醤油、塩	☆フルーツポンチ(5日) 白玉粉(10)スイカ メロン、みかん、ゼリー ☆2色ゼリー(19日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 6 20	☆ハヤシライス ☆サラダ ☆スープ	米(50) じゃがいも(20)	豚バラ肉(30) ツナ(4)	玉葱(10)人参(10) きゅうり(10)キャベツ(10) 人参(5) 大根(10)わかめ(0.3)	だし汁、ケチャップ 醤油、砂糖、味噌 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆抹茶ケーキ 米粉(20)砂糖(4)抹茶 B.P、油、豆乳 ☆果物(30) ☆牛乳(100)