

## 7月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2020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) 13 27	☆ごはん ☆麻婆なす  ☆のり和え ☆すまし汁	米(40) 片栗粉、油	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) のり(0.5)	なす(20)人参(5)ピーマン(5) しょうが(0.2) キャベツ(25)  えのき(7)しめじ(7)三つ葉(2)	砂糖、味噌、醤油、だし汁  だし汁、醤油、塩  だし汁、醤油、塩	☆いろいろ 上新粉(20)片栗粉(5) 黒糖(4)  ☆果物(20) ☆牛乳(100)
(火) 14 28	☆ゆかりおにぎり ☆魚の磯辺焼き  ☆納豆和え ☆冬瓜スープ	米(45) 片栗粉、油  片栗粉	かじき(35)青のり  納豆(10)かつお節 鶏ひき肉(5)	青菜(10)人参(5) 冬瓜(15) あさつき(2)しょうが(0.2)	ゆかり、塩 醤油、塩、だし汁  だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆フルーツゼリー もも缶(4)みかん缶(4) 砂糖(5)寒天(0.2)レモン汁 スイカ(10) ☆米粉せんべい(5) ☆牛乳(100)
(水) 1 15 29	☆ごはん ☆豆腐チャンプルー  ☆かぼちゃのオープン焼き ☆味噌汁	米(40) 油 油	豚肉(25)かつお節 豆腐(20)	もやし(10)人参(8)椎茸(5)にら(2)  かぼちゃ(50)  なす(10)玉ねぎ(8)三つ葉(2)	だし汁、醤油、砂糖、塩  塩  だし汁、味噌、塩	☆ブラウニー 米粉(20)砂糖(5)ココア(1) B.P(0.9)豆乳、油、酢 ☆誕生ケーキ(29日)  ☆果物(30)☆牛乳(100)
(木) 2 16 30	☆ごはん ☆かれのいのソテー なすとトマトのソース ☆おからサラダ ☆すまし汁	米(40) 油、片栗粉 コーン(3)	かれい(35)  おから(10)ツナ(3)	トマト(10)なす(5)  きゅうり(5)人参(5)  大根(10)なめこ(8)こねぎ(2)	塩、だし汁、砂糖、酢  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆じゃこふりかけおにぎり 米(30)しらす(2)青菜(4) 鰹節、塩、醤油、油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 3 17 31	☆とうもろこしごはん ☆鶏のからあげ  ☆夏野菜サラダ ☆味噌汁	米(45) 油、片栗粉 米粉 油 長いも(10)	鶏もも肉(50)  ツナ(3)	とうもろこし(15) しょうが(0.2)  トマト(10)きゅうり(8)玉ねぎ(5)  えのき(8)もやし(6)わかめ(0.2)	塩 だし汁、醤油、塩  砂糖、塩、酢  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)
(土) 4 18	☆豚丼  ☆おかかあえ ☆味噌汁	米(50)	豚肉(30)  鰹節	玉葱(20)人参(5)  キャベツ(20)人参(5)  大根(20)こねぎ(2)	だし汁、醤油、砂糖、塩  醤油、だし汁、塩  だし汁、味噌、塩	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)砂糖(4)抹茶(0.2) B.P(0.9)、豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2020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) 6 20	☆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(15) 春雨(2) コーン(3)	豚肉(35) ツナ(3) ベーコン(2)	玉ねぎ(15)人参(7)ピーマン(5) キャベツ(7)人参(5)きゅうり(5) ズッキーニ(7)	醤油、塩、出し汁 カレー粉、砂糖 マヨネーズ、塩 だし汁、塩、醤油	☆もちもちパン 白玉粉(10)じゃがいも(35) 片栗粉(3)ハム(3) 塩、B.P、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 7 21	☆七夕ちらし寿司(7日) ☆梅ちらし寿司(21日) ☆あじのかば焼き ☆ゆかりあえ ☆冬瓜汁	米(45)ごま 米(45)ごま 片栗粉、油 片栗粉	鮭(10)のり(0.1) 鮭(10)のり(0.1) 鰯(35) 鶏もも肉(7)	人参(10)きゅうり(5)干椎茸(0.2) きゅうり(5)梅干し(2)大葉(0.5) キャベツ(20)人参(5) 冬瓜(15)人参(7)枝豆(2)	酢、だし汁、砂糖、醤油 酢、だし汁、砂糖、醤油 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、塩、ゆかり だし汁、醤油、塩	☆フルーツポンチ(7日) 白玉粉(5)上新粉(5)スイカ、メロン みかんジュース、砂糖、レモン汁 ☆なんきん白玉(21日) 白玉粉(10)上新粉(10)かぼちゃ 砂糖(3)きな粉、塩 ☆果物(30)☆牛乳(100)
(水) 8 22	☆チャーハン ☆ねばねば和え ☆けんちん汁	米(50) 油 こんにゃく(3)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) かつお節 油揚げ(3)	玉ねぎ(15)人参(7)ニラ(2) オクラ(10)キャベツ(10)人参(5) 大根(10)人参(5)ねぎ(2)	醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、酢、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆五平餅 米(30)醤油、だし汁、砂糖 味噌、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 9	☆ごはん ☆さばの竜田揚げ ☆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) 糸こんにゃく(3)油	鯖(40) 豆腐(10)	しょうが(0.5) 人参(5)ピーマン(3) なめこ(6)三つ葉(2)	醤油、だし汁、塩 醤油、だし汁、塩、砂糖 味噌、だし汁、塩	☆きなこ蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) きなこ(1)B.P(0.9)油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 10	☆ごはん ☆鶏肉のねぎ焼き ☆きゅうりの塩昆布和え ☆味噌汁	米(40) 油、片栗粉 ごま油	鶏もも肉(45) 塩昆布(0.1)	ねぎ(5) きゅうり(20) かぼちゃ(10)玉ねぎ(7)	醤油、だし汁、塩 塩 だし汁、味噌、塩	☆黒糖わらびもち わらび粉(20)黒糖(4) きなこ、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 11 25	☆ごはん ☆おろしハンバーグ ☆オープン焼き ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油 じゃがいも(30) 油	豚ひき肉(20)おから 鶏ひき肉(10) 油揚げ(3)	玉葱(20)大根(20) 人参(8) しめじ(10)わかめ(0.2)	だし汁、醤油、砂糖、酢 塩 だし汁、味噌、塩	☆かぼちゃもち かぼちゃ(30)片栗粉(2)砂糖(2) 塩、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)