

2023年度7月 予定献立表

ののかぜ保育園

	10.24日(月)	11.25日(火)	12.26日(水)	13.27日(木)	14.28日(金)	1.15.29日(土)
昼食	ごはん 米 40	モロヘイヤごはん 米 40 モロヘイヤ 5 だし、醤油	とうもろこしごはん 米 40 とうもろこし 10 塩	ごはん 米 40	梅ごはん 米 45 梅干し	ふりかけおにぎり 米 40 かつおふりかけ
	カレー炒め 豚肉 35 長いも 20 玉ねぎ 20 にんじん 7 ピーマン 2 醤油、砂糖 塩、カレー粉	鮭の和風マリネ 鮭 35 パプリカ 5 柚子皮 砂糖、醤油、酢 だし、片栗粉	にらつくね 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 7 玉ねぎ 20 にんじん 10 えのき 5 にら 3 片栗粉、醤油、砂糖 だし	鶏の香り焼き 鶏もも肉 50 大葉 0.2 ゆかり 醤油、塩、片栗粉、油	あじのかば焼き あじ 35 醤油、砂糖、米粉 油、だし	カレー焼き 鶏もも肉 50 じゃがいも 20 カレー粉、醤油 砂糖、片栗粉、油
	塩昆布あえ ブロッコリー 20 にんじん 5 塩昆布 0.2 塩、ごま油、ごま	オープン焼き じゃがいも 30 塩、油	酢の物 もやし 10 きゅうり 10 ハム 2 春雨 1 酢、砂糖、醤油 ごま	おかかあえ オクラ 12 キャベツ 10 にんじん 5 鰹節 醤油、だし	醤油漬け きゅうり 25 醤油	わかめ わかめ 10 鰹節 0.2 醤油、塩
	スープ えのき 7 しめじ 7 にら 2 醤油、塩、だし	けんちん汁 大根 10 にんじん 7 こんにゃく 3 油揚げ 3 ねぎ 2 だし、醤油、塩	味噌汁 キャベツ 5 豆腐 5 みそ、塩、だし	味噌汁 なす 10 玉ねぎ 5 わかめ 1 みそ、塩、だし	冬瓜汁 鶏もも肉 5 冬瓜 15 にんじん 8 しいたけ 3 ねぎ 2 しょうが だし、塩、醤油 片栗粉	みそ汁 大根 10 わかめ 1 だし、醤油、塩
	お好み焼き 米粉 10 キャベツ 15 にんじん 7 豚ひき肉 7 醤油、だし汁 ソース、青のり 鰹節、マヨドレ	うどん 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 3 砂糖 3 黒糖 2	かぼちゃ蒸しパン 米粉 20 かぼちゃ 10 砂糖 5 BP 0.9 豆乳 20 油 0.5	ひじきおこわ 米 15 もち米 15 ひじき 0.5 にんじん 10 油揚げ 3 干し椎茸 0.1 枝豆 2 だし、醤油、塩	もちもちボール じゃがいも 30 白玉粉 4 片栗粉 4 あおさ 0.1 塩 12 水 12	黒ゴマおしパン 米粉 20 黒ゴマ 1 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

	3.31日(月)	4.18日(火)	5.19日(水)	6.20日(木)	7.21日(金)	8.22日(土)
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	カレーライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 20 じゃがいも 20 カレー粉、塩 ケチャップ、米粉 みそ、砂糖、醤油	ごはん 米 40	七夕ちらし(7日) 米 40 油揚げ 3 にんじん 7 干し椎茸 1 おくら 5 のり 5 ごま 5 酢、砂糖、醤油 だし	チャーハン 米 50 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 10 ねぎ 3 にら 3 醤油、塩
	マーボーなす 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 なす 25 にんじん 5 ねぎ 2 しょうが 0.2 みそ、醤油、砂糖 片栗粉、だし	かれのいのみぞれあん かれい 35 大根 20 醤油、砂糖、だし 片栗粉	さっぱりあえ トマト 15 大葉 0.2 しらす 2 醤油、砂糖、だし	かじきのトマト煮 かじき 35 玉ねぎ 8 なす 5 ズッキーニ 5 ベーコン 2 トマト缶 7 塩、砂糖、油	鶏のから揚げ 鶏もも肉 50 しょうが 0.1 醤油、塩、だし 米粉、油	スープ なめこ 7 わかめ 1 醤油、塩
	オープン焼き かぼちゃ 30 塩、油	ごまあえ 小松菜 20 にんじん 5 ごま 0.3 醤油、砂糖、だし	スープ モロヘイヤ 2 とうもろこし 5 醤油、塩、だし	ポテトサラダ じゃがいも 25 にんじん 10 きゅうり 7 枝豆 3 ツナ 3 とうもろこし 3 マヨドレ、塩	もみうり きゅうり 20 塩	
	すまし汁 ほうれん草 5 えのき 5 餃子の皮 2 醤油、塩、だし	味噌汁 なめこ 8 油揚げ 3 三つ葉 2 みそ、だし		かぼちゃスープ かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 豆乳 10 だし、醤油、塩	すまし汁 大根 10 わかめ 1 醤油、塩、だし	
	黒糖わらびもち わらびもち粉 20 黒糖 2 砂糖 3 きなこ 2	フライドポテト じゃがいも 60 塩、油 青のり	ココア蒸しパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 1 BP 5 油 0.5 豆乳 25	和風ツナおにぎり 米 30 ツナ 3 醤油 だし マヨドレ のり、塩	フルーツボンチ(7日) すいか 10 メロン 10 もも缶 5 みかん缶 5 パイナップル 5 白玉粉、上新粉 7 砂糖 2 レモン汁、砂糖	米粉蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。