

2022年度7月 予定献立表

ののかぜ保育園

	11.25日(月)	12.26日(火)	13.27日(水)	14.28日(木)	1.15.29日(金)	2.16.30日(土)	
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	とうもろこしごはん 米 45 とうもろこし 10	ごはん 米 40	わかめごはん 米 45 わかめ 0.5	ごはん 米 40	
	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	あじのかば焼き あじ 35 醤油、砂糖、米粉 油、だし	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	鶏の香り焼き 鶏もも肉 50 大葉 0.2 ゆかり 醤油、塩、米粉、油	鮭の西京焼き 鮭 35 味噌、砂糖、醤油 片栗粉	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	
	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	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	オープン焼き かぼちゃ 30 味噌汁 キャベツ 5 わかめ 1 もやし 5 みそ、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 5 ツナ 3 コーン 3 マヨドレ、塩	ごま酢和え もやし 10 きゅうり 10 ハム 2 春雨 1 すりごま 0.5 酢、砂糖、醤油	もみうり きゅうり 30 塩	
	スープ えのき 7 しめじ 7 にら 2 醤油、塩、だし			味噌汁 なす 10 玉ねぎ 5 みそ、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		
	黒糖ういろろ 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 3 砂糖 2 黒糖 2	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	きなこ蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 きなこ 0.2 油 0.5	五平餅 米 30 さといも 10 味噌、砂糖 醤油、だし	もちもちボール じゃがいも 30 ハム 2 米粉 10 片栗粉 5 白玉粉 5 BP 0.5 砂糖 塩、油	抹茶むしパン 米粉 20 抹茶 0.2 砂糖 3 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	果物 25 牛乳 100

	4日(月)	5.19日(火)	6.20日(水)	7.21日(木)	8.22日(金)	9.23日(土)	
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	豚丼 米 50 豚肉 30 玉ねぎ 30 醤油、砂糖、だし	きつねうどん 米 20 油揚げ 5 おくら 5 わかめ 1 ねぎ 2	ごはん 米 40	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	
	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	かれいみぞれあんかけ かれい 35 大根 20 醤油、砂糖、だし 片栗粉、米粉	塩昆布あえ キャベツ 20 にんじん 5 塩昆布 0.2	おこわおにぎり もち米 15 米 15 にんじん 7 まいたけ 5 干し椎茸 1	かじきのトマト煮 かじき 35 玉ねぎ 8 なす 5 スッキーニ 5 ベーコン 2 トマト缶 7	おかかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩	
	オープン焼き じゃがいも 30 塩、油	しそひじき ひじき 1 ゆかり 醤油、砂糖、だし	さっぱりあえ トマト 15 大葉 0.2 しらす 2 醤油、砂糖、だし	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	かぼちゃサラダ かぼちゃ 30 玉ねぎ 5 レーズン 2 マヨドレ、塩		
	すまし汁 モロハイヤ 8 えのき 5 醤油、塩、だし	味噌汁 なめこ 8 油揚げ 3 みつ葉 2 みそ、だし	味噌汁 白菜 10 豆腐 8 こねぎ 2 だし、味噌	もみうり きゅうり 20 塩	スープ キャベツ 7 にんじん 5 コーン 5 だし、醤油、塩	スープ なめこ 7 わかめ 1 ねぎ 2 醤油、塩	
	わらびもち わらびもち粉 20 砂糖 4 きなこ 2 砂糖 1	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 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25	フルーツボンチ りんごジュース 20 寒天 0.2 砂糖 0.5 もも缶 7 みかん缶 7 メロン 10 すいか 10 レモン汁	のりおにぎり 米 30 のり 0.2 塩	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	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。