



令和2年

向島保育園

7月の献立

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (水)	牛乳	中華丼 粉ふき芋 枝豆 グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし しめじ とうもろこし ねぎ 中華あじ しょうゆ じゃが芋 青のり 塩 枝豆 グレープフルーツ マーマレード バター グラニュー糖 卵 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 牛乳	マーマレードケーキ 牛乳
2 (木)	牛乳	牛肉のスタミナ炒め ナスのごま和え キャベツとあげのみそ汁 キウイ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ もやし 焼肉のタレ ナス 小松菜 すりごま しょうゆ 砂糖 キャベツ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 キウイ クッキー(小麦・卵・乳) 牛乳	クッキー 牛乳
3 (金)	牛乳	パンピングカレー アスパラサラダ ヨーグルト オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレールウ アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング ヨーグルト オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 ココア 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
4 (土)	牛乳	肉うどん ブロッコリーのおひたし パナナ	うどん	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ブロッコリー かつおぶし しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 (月)	牛乳	白身魚のチーズ焼き ツナピーマン 小松菜スープ パイナップル	ごはん	米 白身魚 チーズ パセリ ツナ ピーマン えのき しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ パイナップル パイシート 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーパイ 牛乳
7 (火)	牛乳	ヒレカツ 三色おひたし オクラにゆめん ゼリー メロン	梅おにぎり	米 梅ふりかけ ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ほうれん草 人参 もやし ゴマ しょうゆ 砂糖 おくら そうめん だし汁 淡口しょうゆ ゼリー メロン 星たべよ 牛乳	星たべよ 牛乳
8 (水)	牛乳	豚丼 胡瓜の酢の物 チーズ オレンジ	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 胡瓜 ワカメ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 チーズ オレンジ ぶどうジュース アガー 砂糖 桃缶 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
9 (木)	牛乳	揚げギョウザ 春雨サラダ ワカメともやしのスープ キウイ	ごはん	米 ギョウザ 油 春雨 人参 胡瓜 ハム 酢 すし酢 砂糖 淡口しょうゆ ワカメ もやし 玉ねぎ ねぎ 中華あじ 淡口しょうゆ キウイ 回転焼(カスタード) 牛乳	回転焼 牛乳
10 (金)	牛乳	クリームシチュー グリーンサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	ソフトフランス	ソフトフランス 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ クリームルウ キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング 味付け小魚 グレープフルーツ プリン 缶みかん 生クリーム 牛乳	プリンアラモード 牛乳
11 (土)	牛乳	ラーメン キャベツのゆかり和え パナナ	中華麺	中華麺 焼き豚 コーン なんと もやし ねぎ ウエイパー しょうゆ キャベツ ゆかりふりかけ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
13 (月)	牛乳	鮭のみそマヨ焼き おから煮 えのきのすまし汁 キウイ	ごはん	米 鮭 みそ マヨネーズ おから 人参 油あげ こんにやく ちくわ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん えのき ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 食パン ピーマン 玉ねぎ ハム コーン チーズ ケチャップ ピザソース 牛乳	ピザトースト 牛乳
14 (火)	牛乳	肉じゃが キャベツとじゃこの酢和え 白菜のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにやく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ ちりめんじゃこ 酢 淡口しょうゆ 砂糖 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ みそ だし汁 オレンジ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
15 (水)	牛乳	親子丼 三度豆のごま和え 焼きポテト グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 みりん 三度豆 ゴマ しょうゆ 砂糖 ポテト グレープフルーツ すいか お茶	すいか お茶
16 (木)	牛乳	野菜炒め めざし 豆腐とあげのみそ汁 パイナップル	ごはん	米 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ しめじ もやし 人参 中華あじ しょうゆ めざし 豆腐 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 パイナップル ビスケット(小麦・乳) 牛乳	ビスケット 牛乳
17 (金)	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ チーズ パナナ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ コーン キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング チーズ パナナ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 紅茶 牛乳	紅茶のパウンドケーキ 牛乳
18 (土)	牛乳	ミートスパゲティ キャベツスープ オレンジ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼き ひじき煮 貝だくさんみそ汁 パイナップル	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ しょうゆ ひじき 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ みそ だし汁 パイナップル 小麦粉 砂糖 バター 卵 ブルーン 牛乳	ブルーンのソフトクッキー 牛乳
21 (火) 誕生会	牛乳	鶏のから揚げ ほうれん草のおひたし 白菜スープ ゼリー 巨峰	しらすワカメ おにぎり	米 しらすワカメふりかけ 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 片栗粉 油 ほうれん草 かつおぶし しょうゆ 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ ゼリー 巨峰 チョコケーキ(小麦・卵・乳) ワッフル(小麦・卵・乳) 牛乳	チョコケーキ(4、5歳児) ワッフル(3歳児、乳児) 牛乳
22 (水)	牛乳	焼きビーフン ブロッコリーのごま和え ワカメのすまし汁 グレープフルーツ	巻き寿司	巻き寿司(卵) ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン しょうゆ ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 ワカメ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ 雪の宿(乳) 牛乳	雪の宿 牛乳
25 (土)	牛乳	きつねうどん 白菜のなめたけ和え パナナ	うどん	うどん 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 白菜 なめたけ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
27 (月)	牛乳	鱈のゴマ焼き チンゲン菜の煮びたし ナスのみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鱈 胡麻ドレッシング チンゲン菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん ナス 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 オレンジ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
28 (火)	牛乳	高野豆腐の含め煮 アスパラのしそ和え 野菜のすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 人参 大根 さつまいろ 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん アスパラ ゆかり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ とうもろこし 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳
29 (水)	牛乳	柳川風丼 水菜とじゃこのサラダ 蒸しシュウマイ パイナップル	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 水菜 ちりめんじゃこ 和風ドレッシング シュウマイ しょうゆ 酢 パイナップル おにぎりせんべい(卵) 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳
30 (木)	牛乳	鶏の照り焼き スパゲティサラダ オニオンスープ オレンジ	ごはん	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 スパゲティ ハム 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ 玉ねぎ パセリ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ アイス(乳) お茶	アイス お茶
31 (金)	牛乳	夏野菜カレー 海藻サラダ 味付け小魚 キウイ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ かぼちゃ アスパラ コーン ゴーヤ 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ 海藻ミックス 白菜 ポン酢 味付け小魚 キウイ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	マカロニきな粉 牛乳

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

7月のクッキング
クッキングはありません。

