



# 令和2年 7月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	水	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	鮎の塩焼き(1~4歳:鯖) 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 五目みそ汁	鮎 塩 (1~4歳 鯖 塩) 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 きゅうり わかめ 酢 素精糖 塩 南瓜 椎茸 葱 こんにゃく 豆腐 鶏肉 味噌 にぼしだし	マカロニ 黒蜜きな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩 黒砂糖	混ぜご飯 煮物 汁物
2	木	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 三色酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 じゃが芋 塩 青のり もやし きゅうり 人参 素精糖 塩 酢 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏ひき肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	かりんとう 果物 牛乳	強力粉 素精糖 黒砂糖 BP 塩 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
3	金	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 ひじき煮 キャベツと人参のごま和え なめこのみそ汁	豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ いんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ 人参 醤油 素精糖 ごま なめこ ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	じゃが芋もち 果物 牛乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	ご飯 焼きもの 汁物
4	土	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き キャベツときゅうりのサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり キャベツ 人参 きゅうり ツナ 酢 素精糖 醤油 菜種油 人参 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素精糖 ココア	
6	月	中華麺	ジャージャー麺 こんにゃくの土佐煮 大根と人参と酢の物 えのきとわかめのスープ	中華麺 豚挽肉 ねぎ 人参 椎茸 きゅうり みそ 醤油 素精糖 片栗粉 菜種油 ごま油 にんにく 生姜 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 えのき わかめ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	じゃこおにぎり 果物 牛乳	米 じゃこ ごま 青のり 醤油	炒飯 サラダ 汁物
7	火	ご飯(米)	鶏のトマトソース 根菜サラダ オクラのスープ	鶏肉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ エリンギ トマト缶 ケチャップ 塩 みりん 素精糖 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	7日 セタゼリー 21日 2色ゼリー せんべい 牛乳	オレンジジュース カルピス 寒天 砂糖 みかん缶 せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
8	水	パン (ジャム)	おからのミートローフ じゃが芋のソテー 人参の甘煮 ささみのスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ じゃが芋 玉ねぎ いんげん 塩 醤油 菜種油 人参 素精糖 醤油 ささみ ねぎ 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	コーンご飯 果物 牛乳	米 コーン 玉ねぎ パセリ 塩	スバゲティ サラダ 汁物
9	木	ご飯(米)	油淋鶏 人参とごぼうの煮物 豆もやしのナムル じゃが芋のみそ汁	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 ねぎ 醤油 酢 素精糖 ごま油 人参 ごぼう 醤油 素精糖 菜種油 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	フルーツ ヨーグルト クラッカー 麦茶	ヨーグルト 桃缶 みかん缶 バイン缶 グラニュー糖 クラッカー	ご飯 焼きもの 汁物
10	金	ご飯(米)	鰯のかば焼き 大豆の甘煮 春雨サラダ なすのみそ汁	鰯 醤油 みりん 酒 片栗粉 菜種油 大豆 刻み昆布 素精糖 醤油 春雨 人参 きゅうり 酢 素精糖 醤油 菜種油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
11	土	ご飯(米)	豚のケチャップ炒め じゃこサラダ もやしと油揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 酒 ケチャップ 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 もやし 油揚げ 味噌 にぼしだし	メープル クッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	
13	月	ご飯(米)	鶏のさっぱり煮 五目きんぴら 大根ときゅうりの甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 しょうが 豚肉 はす ごぼう 人参 こんにゃく ごま 素精糖 醤油 菜種油 大根 きゅうり 酢 塩 素精糖 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 にぼしだし	きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
14	火	ご飯(米)	鮭のみそチーズ焼き ナスの中華風炒め オクラの磯辺和え 玉ねぎとしめじのすまし汁	鮭 酒 味噌 醤油 みりん チーズ なす 豚肉 人参 葱 いんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 オクラ 海苔 醤油 かつおだし 玉ねぎ しめじ 塩 醤油 かつお昆布だし	パンピング ケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP グラニュー糖 無塩バター 卵 牛乳 かぼちゃ	スバゲティ サラダ 汁物
15	水	ご飯(米)	ひき肉カレー じゃが芋のフレンチサラダ 椎茸と青菜のスープ	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ツナ 酢 塩 菜種油 椎茸 ほうれん草 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	15日2色クッキー 29日クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 砂糖 無塩バター 15日 ココア	炒飯 サラダ 汁物

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆1日は行事食:プール開きです。

☆7日は行事食:七夕です。

☆15日は誕生日のお祝いメニューです。