

2020年7月

給食献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	麦ごはん	米、焼きそばめん、油、 押麦、オリーブ油、三 温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、ベーコン、 ヨーグルト(無糖)、豚肉 (肩)	キャベツ、とうがん、に んじん、きゅうり、クリ ームコーン缶、たまねぎ、 コーン缶、ピーマン、パ セリ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ウスター ソース、ケチャップ、 酢、食塩、カレー粉、こ しょう	牛乳100 小魚せんべい
15	コーンと冬瓜のミルクスープ					牛乳
29	タンドリーチキン					焼きそば
水	フレンチサラダ					
2	枝豆とじゃこのごはん	米、片栗粉、押麦、ご ま油、砂糖、油	アイスクリーム、豚ひき 肉、木綿豆腐、しらす 干し	トマト、たまねぎ、えの きたけ、にんじん、えだ まめ、ピーマン、コーン 缶、チンゲンサイ、しょ うが	中華スープ、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳100 ぶどう(デラ)
	・豆腐の中華スープ					麦茶
16	どうもろこしのシュウマイ					ウエハース
木	トマト					アイスクリーム
3	麦ごはん	じゃがいも、米、食パ ン、押麦、マヨネーズ、 グラニュー糖、油	かに水煮缶、豚ひき 肉、牛ひき肉、バター	オレンジ、ホールトマト 缶、きゅうり、なす、たま ねぎ、にんじん、ズッ キニーニ、黄ピーマン、 コーン缶、グリーンピー ス、にんにく、レモン	カレールウ、ケチャッ プ、食塩	牛乳100 パナナ
17	・夏野菜のキーマカレー					麦茶
金	かにサラダ					シュガートースト
金	オレンジ					
4	リャンバンメン	干し中華めん、米、三 温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、木綿豆 腐、ごま、すりごま	トマト、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、コーン 缶、塩蔵わかめ、干し しいたけ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、しいたけだし汁、 酢、食塩	牛乳100 ウエハース
18	・わかめスープ					牛乳
土						ゆかりおにぎり
土						
6	麦ごはん	米、わらび餅粉、砂 糖、押麦、三温糖、 油、片栗粉	調製豆乳、牛肉、牛 乳、米みそ(淡色辛み そ)、麦みそ、油揚げ、 きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、えだまめ、な す、万能ねぎ、切り干し だいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、ガーリッ クパウダー、食塩	牛乳100 もも缶
20	・切干だいこんのみそ汁					豆乳
月	牛肉のつけ焼き					牛乳わらびもち
月	塩ゆで枝豆					
7	天の川ちらし	米、片栗粉、砂糖、 油、干しそめん、三温 糖、ごま油	鶏もも肉、ハム、卵、し ばえび、チーズ	トマト、きゅうり、すい か、コーン缶、バナナ、 えのきたけ、もも缶、み かん缶、オクラ、にんじ ん、しょうが、カットわか め	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、酒、食 塩、ガーリックパウダー	牛乳100 ウエハース
21	・そうめんの清汁					麦茶
火	鶏のから揚げ					すいかのフルーツポンチ
火	トマトとわかめのサラダ					
8	麦ごはん	米、ホットケーキ粉、押 麦、油、マヨネーズ、三 温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(こま)、調 製豆乳、豚ひき肉、脱 脂粉乳、かつお節	キャベツ、たまねぎ、に んじん、コーン缶、ピー マン、サラダ菜、パセ リ、あおのり	鳥がらだし汁、かつお だし汁、ケチャップ、ウ スターソース、酒、食 塩、コンソメ	牛乳100 パインアップル
22	・キャベツとコーンの豆乳スープ					牛乳
水	ポークチャップ					お好み焼きパン
水	サラダ菜					
9	わかめごはん	米、押麦、ごま油、砂 糖、油、三温糖	牛乳、豚レバー、鶏も も肉(皮付き)、ごま、か つお節	バナナ、たまねぎ、に んじん、にら、もやし、 えのきたけ、赤ピーマ ン、コーン缶、万能ね ぎ、ひじき、にんにく、 しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒)
30	・チキンスープ					牛乳
木	ニラレバ炒め					ひじきおにぎり
木	バナナ					
10	バターロール	ロールパン、さつまい も、上新粉、油、三温 糖、小麦粉	さば、豚肉(ばら)、おか ら、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコ リー、トマト、なす、にん じん、黄ピーマン、パセ リ、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン リ(白)、しょうゆ、ケ チャップ、食塩、コンソ メ、ガーリックパウ ダー、こしょう	牛乳100 ビスケット
31	・夏野菜のスープ					麦茶
金	さばの天火焼き					いものソフトクッキー
金	ゆでブロッコリー					
11	中華丼	米、片栗粉、ごま油、 油	牛乳、シャーベット、豚 肉(肩ロース)	にんじん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、えのきた け、にら、コーン缶、干 しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、<< 酒>>、食塩、こしょう	牛乳100 パナナ
25	・にらとえのきのスープ					牛乳
土						りんごシャーベット
土						ウエハース
13	バターロール	ロールパン、米、三温 糖、オリーブ油	牛乳、卵、かにかまぼ こ、ツナ油漬缶、ベー コン、ハム、バター、 チーズ	たまねぎ、ズッキーニ、 にんじん、トマト、オク ラ、いんげん、ひじき、 あおのり	鳥がらだし汁、酢、食 塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 パインアップル
27	・ベーコンスープ					牛乳
月	シーフードオムレツ(ツナ・かにかまぼこ)					青のりチーズおにぎり
月	ひじきとズッキーニのサラダ					
14	菜っ葉ごはん	米、小麦粉、砂糖、 油、植物油(揚げ吸油 分)、片栗粉、三温糖	牛乳、メルルーサ、卵、 チーズ、バター、ごま かつお節、いわし(煮干 し)	たまねぎ、トマト、こま つな、レモン、にんじ ん、黄ピーマン、万能 ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、昆布だ し汁、酢、酒、ワイン (白)、しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳100 オレンジ
28	・卵とトマトのかき玉汁					牛乳
火	メルルーサのマリネ					チーズ蒸しパン
火						

※都合により献立を変更する場合があります。

※21日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。