

2021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 15 29 木	枝豆とじゃこのごはん 白身魚と野菜のスープ ナムル	米、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	アイスクリーム、白身魚すり身、木綿豆腐、ハム、しらす干し、すりごま	にんじん、もやし、とうがらん、きゅうり、トマト、えだまめ、パセリ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 ぶどう(デラ) お茶・麦茶 ウエハース アイスクリーム
2 16 30 金	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かにサラダ すいか	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、きな粉、バター	すいか、ホールトマト缶詰、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、黄ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、レモン果汁	カレールウ、ケチャップ、食塩	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 きなこトースト
3 17 31 土	リャンバンメン わかめスープ	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 牛乳 ゆかりおにぎり
5 19 月	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	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 豆乳 牛乳わらびもち
6 20 火	麦ごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ ポークチャップ サラダ菜	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(缶) 牛乳 お好み焼きパン
7 21 水	天の川ちらし ・そうめんの清汁 鶏のから揚げ トマトとわかめのサラダ	米、片栗粉、砂糖、干しそうめん、油、ごま油、三温糖	牛乳、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 牛乳 フルーツポンチ
8 木	わかめごはん チキンスープ ニラレバ炒め バナナ	米、砂糖、小麦粉、押麦、ごま油、油	牛乳、豚レバー、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター	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、みかん缶、いちごジャム、万能ねぎ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、キュウソー	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 フルーツクラフティー
9 金	バターロール 夏野菜のスープ かじきのピザ風焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、さつまいも、上新粉、三温糖、油	かじき、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、おから	たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん、黄ピーマン、トマト、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 ビスケット お茶・麦茶 いものソフトクッキー
10 24 土	タコライス ・コンソメスープ	米、三温糖、オリーブ油	牛乳、シャーベット、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、レタス、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、ミニトマト、コーン缶、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳100 バナナ 牛乳 りんごシャーベット ウエハース
12 26 月	バターロール ・ベーコンスープ シーフードオムレツ ひじきとズッキーニのサラダ	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(缶) 牛乳 青のりチーズおにぎり
13 27 火	菜っ葉ごはん ・卵とトマトのかき玉汁 メルルーサのマリネ	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 牛乳 チーズ蒸しパン
14 28 水	麦ごはん ・コーンと冬瓜のミルクスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	米、ビーフン、押麦、油、オリーブ油、ごま油、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(こま)	にんじん、とうがらん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶、ピーマン、コーン缶、パセリ、しょうが、干しいたけ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 ビーフン

※都合により献立を変更する場合があります。

※7日の午後おやつはすいかのフルーツポンチに変更になります。

※27日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。