

令和2年 7月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	水		バナナ 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 油 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	マセドアンサラダ	じゃが芋 胡瓜 人参 ウインナー コーン缶 スキムミルク マヨネーズ	キウイ	きなこラスク 牛乳	食パン バター スキムミルク きな粉 砂糖
2	木		オレンジ 牛乳		タンドリーチキン	鶏肉 塩こしょう ニンニク 生姜 カレー粉 プレーンヨーグルト スキムミルク ケチャップ	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	ミニトマト	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳
3	金		キウイ 牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 スキムミルク 砂糖 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	オクラ納豆	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま
4	土		バナナ 牛乳		茄子入り ミートスパゲティ	合挽肉 玉葱 人参 しめじ ピーマン 茄子 トマト ホールトマト缶 ケチャップ ソース 砂糖 油 粉チーズ	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 玉葱 人参 卵 葱 コンソメ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
6	月		キウイ 牛乳		鮭のマヨコーン焼き	鮭 塩こしょう コーン缶 マヨネーズ スキムミルク パセリ	胡瓜とささみの 酢の物	ささみ 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	やせうま 牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク
7	火		ちりめん 牛乳		お星様カレー	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 南瓜 コーン缶 バター カレールー スキムミルク	春雨サラダ	春雨 人参 胡瓜 チシャ 焼き豚 オクラ 砂糖 醤油 酢 鶏ガラスープの素 ごま油	オレンジ	セタケーキ カルピス	ホットケーキミックス 牛乳 バター みかん缶 生クリーム カラフルスターシュガー 粉糖
8	水		ヨーグルト 麦茶		肉団子スープ	豚ミンチ 卵 生姜 酒 片栗粉 玉葱 人参 小松菜 生椎茸 ニラ 春雨 ごま油 醤油 鶏ガラスープの素	レバーサラダ	鶏レバー 生姜 砂糖 みりん 醤油 レタス コーン缶 人参 胡瓜	バナナ	ジャムチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ いちごジャム
9	木		オレンジ 牛乳		炒り豆腐	豆腐 鶏肉 えび 卵 人参 玉葱 キャベツ 干し椎茸 かまぼこ 砂糖 醤油 油	オクラと人参のおかか和え	オクラ もやし 人参 胡瓜 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
10	金		バナナ 牛乳		千草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 砂糖 醤油 油	小松菜と ツナのソテー	小松菜 人参 ツナ缶 しめじ 砂糖 醤油 油	オレンジ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 油
11	土		チーズ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ 中華麺 ソース 油 青のり かつお節	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油 煮干だし	バナナ	菓子 牛乳	菓子
13	月		オレンジ 牛乳		肉じゃがごま風味	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 みりん 油 ごま	ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	ちりめんトースト 牛乳	食パン ちりめん マヨネーズ スキムミルク 青のり チーズ
14	火		バナナ 牛乳		鯛の照り焼き	鯛 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	ピーマンの じゃこ炒め	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん 砂糖 醤油 ごま油	ミニトマト	南瓜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 南瓜 卵 豆乳 バター
15	水		ヨーグルト 麦茶		つるるん 中華チャイナ	豚肉 生姜 春雨 卵 もやし 人参 筍 干し椎茸 ニラ 油 醤油 酒 塩こしょう 鶏ガラスープの素	胡瓜とイカの酢の物	胡瓜 イカ わかめ 人参 醤油 酢 ごま油 ごま	バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク きな粉 小豆缶 牛乳
16	木		キウイ 牛乳		カルシウムたっぷり 卵焼き	鶏ミンチ 卵 チーズ 小松菜 玉葱 人参 ひじき スキムミルク 塩こしょう ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 糸こんにゃく 人参 ニラ 砂糖 醤油 ごま油	オレンジ	ちくわの磯辺揚げ 牛乳	ちくわ 小麦粉 青のり 卵 スキムミルク 油
17	金		ちりめん 牛乳		トマト入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 トマト 玉葱 人参 葱 ピーマン ニンニク 生姜 スキムミルク 砂糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉	かぼちゃサラダ	南瓜 胡瓜 人参 ハム レーズン スキムミルク マヨネーズ	キウイ	枝豆チーズおにぎり 麦茶	米 枝豆 ちりめん チーズ
18	土		バナナ 牛乳		海鮮ちゃんぽん	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 煮干だし	トマトのドレッシング 和え	トマト レタス 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油 塩こしょう	チーズ	菓子 牛乳	菓子
20	月		キウイ 牛乳		ちりめん入り卵焼き	ちりめん ベーコン 卵 玉葱 人参 しめじ 小松菜 切干大根 油 砂糖 醤油 スキムミルク	めかぶ納豆	めかぶ 納豆 人参 小松菜 砂糖 醤油	オレンジ	野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌
21	火		チーズ 牛乳		豚肉の柳川風煮	豚肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 葱 糸こんにゃく 干し椎茸 えのき 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	五色ナムル	小松菜 人参 黄パプリカ もやし ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり ごま スキムミルク
22	水		ヨーグルト 麦茶		鯛の満点揚げ	鯛ミンチ ちりめん さつま芋 葱 豆腐 ごま 生姜 片栗粉 味噌 みりん 醤油 油 スキムミルク	かみかみサラダ	さきいか ごぼう 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	キウイ	レーズンおこし 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター レーズン
25	土		オレンジ 牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	バナナ	菓子 牛乳	菓子
27	月		キウイ 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 ピーマン しめじ 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	昆布煮	刻み昆布 油揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	田舎おにぎり 麦茶	米 小松菜 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ごま
28	火		オレンジ 牛乳		牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油	ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	南瓜サンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク
29	水		ヨーグルト 麦茶		鯛のトマトソースかけ	鯛 小麦粉 バター トマト 玉葱 ケチャップ ソース パセリ	じゃが芋と いんげんのソテー	じゃが芋 いんげん 人参 コーン缶 コンソメ 塩こしょう 油	キウイ	いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
30	木		バナナ 牛乳		ささみの しそチーズフライ	ささみ 塩こしょう 大葉 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク	ミニトマト	ふかしとうもろこし 牛乳	とうもろこし 塩
31	金		ちりめん 牛乳		鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 厚揚げ こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 みりん	キャベツのごま和え	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 ハム 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります