

2020年07月

## 献立表

はすねだこども園

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ	行事 持ち物等	短時部 給食提供 有無
		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				
01 水	チリコンカーン ☆ハムサラダ⑦卵・乳 ●ふりかけのりたま> ⑦卵(味付けのり) ●ゴールドキウイ ⑦キウイ(ゼリー)	油、砂糖、米	合挽きミンチ、ベーコン ☆ハム、だいたず水煮缶 詰	ピーマン、パセリ、にんじん、ト マトジュース、たまねぎ ●ゴールドキウイフルーツ きゅうり、キャベツ	酢、食塩、コンソメ、こ しょう、ケチャップ	●ヨーグルト ⑦乳 お茶	アンパンマンの 揚げせん ●牛乳		無
02 木	☆さらさら蒸し⑦卵 ゆかりあえ なめこのみそ汁	片栗粉、米	☆卵、油揚げ、鶏ひき 肉、味噌	ねぎ、にんじん、なめこ、たま ねぎ、しょうが、しいたけ、キャ ベツ、ゆかり	食塩、酒、煮干しだし 汁・かつおだし汁、しょう ゆ	セサミラスク ●牛乳	★かるかん ●牛乳		有
03 金	●さわらのごま味噌焼き ⑦魚(ハンバーグ) 切り干し大根の梅和え ☆すまし汁⑦卵・魚	砂糖、米	味噌、☆はんぺん ●さわら、ごま	梅肉、切り干しだいこん、青じ そドレッシング、みつば、ひじ き、ねぎ、にんじん、たまね ぎ、しょうが、きゅうり	食塩、酒、しょうゆ、かつ お・昆布だし汁	おこめせん ●牛乳	★フライドポテト ●牛乳		有
04 土	パン給食 牛乳 ※全園児水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					せんべい等 水筒 ⑦持参おやつ	クッキー等 水筒 ⑦持参おやつ		無
06 月	●魚のチリソース ⑦魚(鶏のチリソース) ●添え野菜+マヨネーズ ⑦卵(青じそ) レタススープ	油、片栗粉、砂糖 ●マヨネーズ、米	ベーコン、●かれい	白ねぎ、レタス、ブロッコリー、 にんにく、にんじん、たまね ぎ、しょうが	中華粒、酢、食塩、酒、 昆布だし汁、しょうゆ、こ しょう、ケチャップ	ミレービスケット ●牛乳	●ビスコ ⑦乳 ●牛乳		有
07 火	鶏肉のから揚げ ☆ポテトサラダ⑦卵・魚 ☆セタスープ⑦卵・魚 ミニデザート<ピーチ>	油、片栗粉 ☆マヨネーズ、そうめん、 じゃがいも、米	鶏肉、☆ツナ油漬缶 ☆かまぼこ	干しいたけ、にんじん、たま ねぎ、しょうが、きゅうり、オクラ	食塩、しょうゆ、こしょう、 かつお・昆布だし汁	クリームラスク ●牛乳	星たべよ ●牛乳		有
08 水	☆ハンバーグ⑦卵・乳 とうもろこし みそ汁 ぶどう	砂糖、パン粉、米	☆卵、味噌、合挽きミン チ ☆牛乳	ぶどう、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、キャベツ	こしょう、食塩、煮干しだ し汁・かつおだし汁、ケ チャップ	うの花クッキー ●牛乳	●キャラメルコーン ⑦乳 ●牛乳		無
09 木	●スパニッシュオムレツ ⑦卵・乳 (じゃがいものそぼろ煮) ☆れんこんサラダ ⑦卵・魚 トマトスープ	砂糖、☆マヨネーズ、じゃ がいも、米	●卵、ベーコン、●ハム ☆ツナ油漬缶 ☆チーズ ごま	れんこん、ピーマン、パセリ、 にんじん、トマト、たまねぎ、 きゅうり	酢、食塩、昆布だし汁、 コンソメ、こしょう、ケ チャップ	さくふわせんべい 紫いも味 ●牛乳	★●黒糖クッキー ⑦乳 ●牛乳		有
10 金	●赤魚の照焼き ⑦魚(鶏の照焼き) オクラのおかか和え みそ汁	砂糖、米	油揚げ、味噌、絹ごし豆 腐、かつお節、●赤魚	にんじん、たまねぎ、しょうが、 カットわかめ、オクラ	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、みりん、しょう ゆ	ごぼうスナック ●牛乳	●焼きプリンタルト ⑦卵・乳 ●スポン ⑦乳	5歳児 夕涼み会	有
11 土	おにぎり等 水筒 ※全園児水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					ゼリー等 水筒 ⑦持参おやつ	ラスク等 水筒 ⑦持参おやつ		無
13 月	●鮭のマヨネーズ焼き ⑦魚・卵(ハンバーグ) ☆カラフルサラダ⑦魚 オニオンスープ	油、小麦粉、砂糖 ●マヨネーズ、米	ベーコン、☆ツナ油漬 缶 ●鮭	レッドキャベツ、パセリ、にんじ ん、たまねぎ、コーン缶、キャ ベツ	酢、食塩、昆布だし汁、 しょうゆ、コンソメ、こしょ う	こつぶじゃが あられ ●牛乳	●アイスマルクアップ ⑦乳 お茶	スプーン	有
14 火	豚肉とかぼちゃのカレー炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁	油、砂糖、おつゆ麩、米	味噌、豚肉、ごま	ブロッコリー、にんじん、たまね ぎ、かぼちゃ、えのきたけ、い んげん	食塩、煮干しだし汁・か つおだし汁、しょうゆ、カ レー粉	ねじりん棒 ●牛乳	●えびちび ⑦甲殻類 ●牛乳		有
15 水	豆腐と牛肉のうま煮 ピーマンのみそ炒め すまし汁	油、片栗粉、砂糖、米	木綿豆腐、味噌、牛肉	赤ピーマン、ピーマン、にんじ ん、たまねぎ、しょうが、しい たけ、カットわかめ、大根	酒、みりん、しょうゆ、か つお・昆布だし汁	玄米ぼんせん ●牛乳	★●甘食 ⑦卵・乳 ●牛乳		無
16 木	●天ぷら ⑦甲殻類(豚肉の天ぷら) キャベツの塩こぼ和え みそ汁 フルーツミックス	油、てんぷら粉、米	味噌、ごま、●えび	塩こんぶ、ねぎ、にんじん、た まねぎ、しめじ、キャベツ、か ぼちゃ、えのきたけ、いんげ ん、フルーツミックス	煮干しだし汁・かつおだ し汁	キヌアかりんとう ●牛乳	●厚切りロール ⑦卵・乳 ●牛乳	誕生会 フォーク	有
17 金	わかめごはん ●冷しゃぶサラダ ⑦卵(青じそ味) ビーフンスープ オレンジ	ビーフン、米	豚肉、ベーコン、ごま	もやし、にんじん、チンゲンサ イ、キャベツ、オレンジ、たま ねぎ	中華粒、食塩、昆布だし 汁、しょうゆ ●ごまドレッシング	さかなの学校 ●牛乳	アンパンマンの ソフトせんべい ●牛乳		有
18 土	パン給食 牛乳 ※全園児水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					せんべい等 水筒 ⑦持参おやつ	クッキー等 水筒 ⑦持参おやつ		無
20 月	●タラフライ ⑦魚・卵(チキンカツ) ●添え野菜+マヨネーズ ⑦卵(ゆかり和え) そうめん汁	油、小麦粉、パン粉、そう めん、米、●マヨネーズ	●卵、鶏肉、●たら	ねぎ、にんじん、しめじ、キャ ベツ	中濃ソース、食塩、しょう ゆ、こしょう、かつお・昆 布だし汁	はとむぎおこし ●牛乳	★●ジャムヨーグルト ⑦乳 お茶	終業式 スプーン	有
21 火	マーボー茄子 ☆春雨サラダ ⑦卵・乳 パインナップル	油、片栗粉、砂糖、はるさ め、ごま油、米	味噌、合挽きミンチ ☆ハム、ごま	パインナップル、ねぎ、にんに く、にんじん、なす、しょうが、 キャベツ	中華粒、酢、食塩、しょう ゆ、オイスターソース	紫いもチップ ●牛乳	★●ツナトースト ⑦魚・乳・卵 ●牛乳		夏休み
22 水	●チーズオムレツ ⑦卵・乳(肉じゃが) ☆マカロニサラダ ⑦卵・乳 ほうれん草スープ	☆マヨネーズ、マカロニ、 じゃがいも、米	●卵、ベーコン、☆ハム ●チーズ	ほうれん草、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、きゅうり	食塩、コンソメ、こしょう、 ケチャップ、昆布だし	ふ菓子 ●牛乳	丸大豆せんべい ●牛乳		
25 土	全園児弁当・水筒持参保育 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					ゼリー等 水筒 ⑦持参おやつ	ラスク等 水筒 ⑦持参おやつ		
27 月	●鯖のトマト煮⑦魚(肉団子) 粉ふき芋 アスパラスープ	油、小麦粉、じゃがいも、 米	ベーコン、●さば	にんにく、にんじん、トマト、た まねぎ、グリーンアスパラガ ス、あおのり	食塩、コンソメ、こしょう、 ケチャップ、昆布だし	しょうゆおかき ●牛乳	●ハーベスト ⑦乳 ●牛乳		
28 火	☆夏野菜カレー⑦乳 ☆ツナサラダ⑦魚 すいか	油、砂糖、米	牛肉、☆ツナ油漬缶	ピーマン、にんじん、なす、ト マト、たまねぎ、すいか、コー ン缶、きゅうり、キャベツ、かぼ ちゃ	中濃ソース、酢、食塩、 コンソメ、こしょう、ケ チャップ ☆カレールー	ポリコーン ●牛乳	★●豆腐バナナ ドーナツ ⑦乳 ●牛乳		
29 水	鶏の梅じょうゆ焼き ☆きゅうりの酢の物 ⑦魚・甲殻類 豆乳みそ汁	小麦粉、砂糖、米	味噌、豆乳、鶏もも肉 ☆かにかまぼこ	梅肉、ねぎ、たまねぎ、きゅう り、かぼちゃ、カットわかめ	酢、煮干しだし汁・かつ おだし汁、めんつゆ、 しょうゆ	赤ちゃん せんべい ●牛乳	●シスコーンBIG ⑦乳 ●牛乳	スプーン	
30 木	●鯖の塩焼き ⑦魚(鶏の塩焼き) ☆五目豆 ⑦魚 みそ汁	油、板こんにやく、砂糖、 米	油揚げ、味噌、●鯖 ☆ちくわ、だいたず水煮缶 詰	干しいたけ、もやし、ねぎ、 にんじん、なす、いんげん	食塩、煮干しだし汁・か つおだし汁、みりん、しょ うゆ、酒	きな粉ウエハース ●牛乳	★●たこ焼き ⑦卵・甲殻類 お茶	フォーク	
31 金	野菜炒め ☆うどん汁 ⑦卵・魚 味付けのり バナナ	油、うどん、米	油揚げ、牛肉 ☆かまぼこ	味付けのり、バナナ、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、しい たけ、キャベツ、カットわかめ、 エリンギ	食塩、酒、みりん、しょう ゆ、こしょう、かつお・昆 布だし汁、オイスター ソース	しおぼんせん等 ●牛乳	●ココナッツサブレ ⑦乳 ●牛乳		

