

2020年7月 献立表

希望の家 カリック保育園

| 日 | 13・27 (月) | 14・28 (火) | 15・29 (水) | 2・16 (木) | 3・17 (金) | 4・18 (土) |
|-----|---|---|---|---|---|--|
| 昼食 | パン ジャーマンポテト ♡ラタトゥイユ風 スープ | ♡麦ごはん ♡アジフライ ♡夏野菜マリネ 豆腐のみそ汁 | ♡麻婆茄子丼 大根スープ | ごはん 鶏肉のゆかり焼き 切干大根煮 ♡冬瓜のとうもろこし汁 | ♡鮭とみょうがの ちらし寿司 具だくさん汁 | ♡とり南蛮うどん バナナ |
| 材料 | フランスパン いしが芋 ウインナー 玉ねぎ、パセリ しょうゆ、塩 鶏肉 南瓜、ズッキーニ おくら、玉ねぎ パプリカ、トマト ケチャップ トマトジュース(無塩) ソース 塩 | 米、押麦 アジ 塩、小麦粉 パン粉、サラダ油 きゅうり きゅうり パプリカ、塩昆布 米酢 さとう サラダ油 豆腐、わかめ 青ねぎ みそ だし(昆布、煮干し) | 米 茄子、豚ミンチ 玉ねぎ、人参 ニラ 赤みそ、さとう しょうゆ 片栗粉 にんにく、土生姜 大根、えのき 豆苗 鶏がら 土生姜 白ねぎ 塩、しょうゆ | 米、ちりめんじゃこ 鶏肉、ゆかり しょうゆ、みりん、酒 切干大根 人参、油あげ しょうゆ、酒 さとう、みりん だし(削り節) 冬瓜、しいたけ みそ、 土生姜 片栗粉、しょうゆ 酒、みりん だし(昆布、削り節) | 米 鮭 みょうが 大葉、ごま 米酢、さとう 塩、しょうゆ 南瓜、人参 大根、こんにゃく 油あげ 豆腐 青ねぎ みそ だし(昆布、煮干し) | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 青ねぎ しょうゆ みりん 酒 だし(昆布、削り節) バナナ |
| おやつ | わかめおにぎり 牛乳 米 わかめふりかけ 塩 | ♡メロン 菓子 牛乳 | ♡とうもろこし 牛乳 | するめ 菓子 スキムミルク ココア さとう | ココアパンケーキ 牛乳 小麦粉、ココア さとう ベーキングパウダー 豆乳 サラダ油 | 菓子 |
| 昼食 | ♡麦ごはん ♡高野豆腐の オランダ煮 ♡シタスのフォー | ♡梅干しごはん ♡カジキマグロの 照り焼き ♡大豆まぜしのナムル ♡ずいきのみそ汁 | ♡ごはん ♡厚あげのそばろ煮 ♡茄子とみょうがの みそ汁 ♡妻のみそ汁 | ♡ごはん ♡牛肉のトマト炒め きゅうりのごま和え ゆばの清汁 | ♡夏野菜カレー きゅうりとツナの サラダ | ♡そばろごはん ♡もやしのみそ汁 |
| 材料 | 米、押麦 高野豆腐 鶏肉、いしが芋 玉ねぎ、ピーマン 人参 しょうゆ、みりん、酒 さとう、片栗粉 サラダ油 だし(削り節) シタス エリンギ フォー 鶏がら、ローリエ 塩、しょうゆ | 米、梅干し カジキマグロ しょうゆ 酒 みりん 豆まぜし 小松菜 人参 ごま油、塩 ずいき 油あげ 青ねぎ みそ だし(昆布、削り節) | 米、ちりめんじゃこ 厚あげ 豚ミンチ 玉ねぎ、しいたけ 干シタマゴ しょうゆ、みりん だし(削り節) 茄子、みょうが おくら、かつお節 しょうゆ、さとう 妻 青ねぎ みそ だし(昆布、煮干し) | 米 牛肉、玉ねぎ しめじ、ピーマン トマト しょうゆ、オイスターソース さとう、サラダ油 きゅうり たまご 人参、ごま しょうゆ、さとう ゆば みそ、 みそ、 しょうゆ だし(昆布、削り節) | 米 鶏肉、玉ねぎ 南瓜、パプリカ ズッキーニ おくら、ゴーヤ 鶏がら、ローリエ カレールー カレー粉 ケチャップ、ソース きゅうり ツナ缶 米酢 さとう、しょうゆ サラダ油 | 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ みそ、 しょうゆ さとう 酒 太もやし わかめ みそ だし(昆布、煮干し) |
| おやつ | ♡スイカ 菓子 牛乳 | 7日七夕にゆめん、牛乳 そうめん、おくら、しいたけ 天かす、しょうゆ、みりん 酒、だし(昆布、削り節) 2日、焼ビーンズ、牛乳 ビーンズ、豚ミンチ 玉ねぎ、ピーマン しょうゆ、塩 | りんごゼリー 牛乳 りんごジュース アガー さとう | 煮干し 菓子 スキムミルク ココア さとう | うどんかりんとう 牛乳 うどん 塩 サラダ油 | 菓子 |

☆: 多文化メニュー ♡: 旬の食材 仕入の都合により献立が変更になる場合があります。 ご了承ください