

# 2021年度 7月献立表

希望の家 かりっく保育園

日	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16	3・17・31
昼食	ごはん ♡冬瓜のそぼろ煮 おくらのみそ汁	ごはん 大豆のかき揚げ ♡胡瓜と芋茎の酢の物 豆腐のすまし汁	♡夏野菜カレー レタスのスープ	梅干しごはん ☆チャンプルー 南瓜のみそ汁	麦ごはん カジキマグロの照焼 万願寺とうがらしの おかか煮 わかめのみそ汁	きつねあんかけ丼 大根のすまし汁
さいりょう材料	米 ちりめんじゃこ とうがん 鶏ミンチ 厚揚げ にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 片栗粉 さとう しょうゆ だし(削り節) おくら とうみょう みそ だし(昆布・煮干し)	米 大豆 たまねぎ にんじん ししとう 新生姜 小麦粉 塩 サラダ油 きゅうり ずいき 太もやし 米酢 さとう しょうゆ 豆腐 みつば しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 鶏肉 鶏レバー なす パプリカ ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ ゴーヤ 鶏がら カレールウ カレー粉 ケチャップ ソース レタス とうみょう 鶏がら ローリエ しお	米 梅干し 木綿豆腐 豚肉 まいたけ にんじん たまねぎ しょうゆ さとう 酒 しお サラダ油 かぼちゃ しろねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 押麦 カジキマグロ しょうゆ 酒 みりん 万願寺とうがらし 油揚げ 太もやし にんじん かつお節 しょうゆ さとう だし(削り節) わかめ じゃがいも あおねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 油揚げ たまねぎ にんじん 鶏ミンチ みつば しょうゆ さとう 片栗粉 だし(削り節) だいこん ほうれんそう しょうゆ だし(削り節)
おやつ	ココア豆乳ゼリー 牛乳 ココア 豆乳 さとう アガー 	♡メロン お菓子 牛乳	おからクッキー 牛乳 おから 小麦粉 さとう ベーキングパウダー サラダ油	♡チヂミ 牛乳 鶏ミンチ 玉ねぎ ズッキーニ 小麦粉 片栗粉 しょうゆ ごま油 しお	煮干し お菓子 スキムミルク スキムミルク さとう ミロ	お菓子 
昼食	5・19 麦ごはん 牛肉の胡麻味噌炒め ♡もずく酢和え ♡茄子のみそ汁	6・20 スタミナ納豆丼 ひじき煮 じゃが芋のみそ汁	7・21 パン チキン南蛮 ☆ラタトゥイユ風 スープ	8・29 ごはん ♡厚揚げと茄子の オイスターソース炒め ♡冬瓜のすまし汁	9・30 ♡鮭と茗荷の ちらし寿司 真だくさん汁	10・24 豚みそうどん バナナ
さいりょう材料	米 牛肉 鶏レバー たまねぎ パプリカ ピーマン ごま 赤みそ さとう しょうゆ みりん きゅうり 米酢 にんじん さとう 太もやし しょうゆ もずく なす みょうが みそ だし(昆布・煮干し)	米 ひきわり納豆 鶏ミンチ にんにく ごま油 しょうゆ さとう みそ ひじき にんじん こまつな エリンギ しょうゆ さとう みりん じゃがいも たまねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	フランスパン 鶏肉 片栗粉 マヨドレ しょうゆ 米酢 かぼちゃ ズッキーニ パプリカ トマト たまねぎ トマトケチャップ ソース 鶏がら ローリエ しお	米 ちりめんじゃこ 厚揚げ なす 豚肉 玉ねぎ にんじん 太もやし オイスターソース しお サラダ油 とうがん かいわれ大根 えのき しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 しゃけ みょうが 大葉 ごま 米酢 しょうゆ さとう しお はくさい こまつな かぼちゃ にんじん 豆腐 みそ だし(昆布・煮干し)	うどん 豚肉 厚揚げ だいこん にんじん たまねぎ あおねぎ みそ しょうゆ みりん だし(昆布・削り節) バナナ
おやつ	かむ昆布 お菓子 スキムミルク スキムミルク さとう ココア	♡焼とうもろこし 牛乳 とうもろこし しょうゆ	7日 七夕にゅうめん 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) 21日 汁ピーフン・牛乳 ピーフン 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン しょうゆ しお	♡すんだ蒸しパン 牛乳 小麦粉 豆乳 さとう ベーキングパウダー サラダ油 枝豆	♡すいか お菓子 牛乳 	お菓子

☆：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