

2022年度 7月献立表

希望の家 カトリック保育園

日	11・25 (月)	12・26 (火)	13・27 (水)	14・28 (木)	1・15・29 (金)	2・16・30 (土)
昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め 青梗菜のごま和え 厚揚げのすまし汁	麦ごはん ♡鱈の梅竜田揚げ ♡茄子のおひたし ♡ずいきのみそ汁	ごはん ♡厚揚げと冬瓜の 炊き合わせ 豆苗のみそ汁	♡夏野菜の カレーライス ☆トマトときゅうり のマリネ	スタミナ納豆丼 ♡万願寺とうがらし のおかか煮 ♡南瓜のみそ汁	五目うどん バナナ
材料	米 牛肉 たまねぎ パプリカ にんじん さとう しょうゆ みりん 酒 ちんげん菜 太もやし しょうゆ さとう ごま 厚揚げ しめじ みつば しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 押麦 鱈 梅干し しょうゆ 酒 片栗粉 サラダ油 茄子 にんじん おくら かつお節 しょうゆ さとう ずいき たまねぎ 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 ちりめんじゃこ 厚揚げ 冬瓜 にんじん 青梗菜 鶏肉 しょうゆ さとう みりん だし(削り節) 豆苗 えのき みょうが みそ だし(昆布・煮干し)	米 豚ミンチ 鶏レバー ゴーヤ たまねぎ おくら 南瓜 つるむらさき カレールウ ソース カレー粉 きゅうり トマト きゃべつ 米酢 さとう サラダ油 しお	米 ひきわり納豆 鶏ミンチ にんにく しょうゆ さとう 酒 ごま油 万願寺とうがらし にんじん 太もやし しょうゆ さとう みりん かつお節 南瓜 しいたけ 小松菜 みそ だし(昆布・煮干し)	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ちりめんじゃこ 小松菜 ちりめんじゃこ 南瓜 しょうゆ みりん だし(昆布・削り節) バナナ
おやつ	じゃこ おかし スキムミルク 乳児：じゃこ 幼児：うるめぼし 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	マカロニきな粉 牛乳 マカロニ きな粉 さとう	夏野菜子デミ 牛乳 鶏ミンチ たまねぎ ズッキーニ しお ごま油 小麦粉 片栗粉	1・29 すいか 15 メロン おかし 牛乳	おかし
	4 (月)	5・19 (火)	6・20 (水)	7・21 (木)	8・22 (金)	9・23 (土)
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのナムル ♡冬瓜のスープ	♡梅ごはん ☆青椒肉絲 ♡きゅうりの中華和え 油揚げのみそ汁	パン ☆シシカバブ ☆ラタトゥイユ風 スープ	麦ごはん 白身魚の照焼 ♡茄子の煮びたし 豆腐のみそ汁	ごはん ♡鶏かぼちゃ ねばねば野菜の味噌和え 麩のすまし汁	チキンライス 小松菜のみそ汁
材料	米 ちりめんじゃこ 豚肉 たまねぎ 青ねぎ 新生姜 さとう しょうゆ みりん 酒 豆もやし にんじん 青梗菜 塩 ごま油 冬瓜 かいわれ大根 鶏がら 土生姜 しょうゆ	米 梅干し 牛肉 ピーマン たまねぎ しょうゆ さとう サラダ油 きゅうり 太もやし しょうゆ さとう しお ごま油 油揚げ しいたけ 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	フランスパン 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏レバー 豆乳 パン粉 ガラムマサラ しお 南瓜 茄子 ズッキーニ パプリカ にんじん トマト トマトジュース ケチャップ ソース しお	米 押麦 白身魚 しょうゆ 酒 みりん さとう 茄子 太もやし にんじん 新生姜 しょうゆ さとう だし(削り節) 豆腐 小松菜 えのき みそ だし(昆布・煮干し)	米 鶏肉 南瓜 パプリカ たまねぎ こんにゃく さとう しょうゆ だし(削り節) きゃべつ モロヘイヤ おくら にんじん みそ さとう しょうゆ 麩 豆苗 しょうゆ だし(削り節)	米 鶏肉 たまねぎ にんじん グリーンピース ちりめんじゃこ ケチャップ しお 小松菜 厚揚げ みそ だし(昆布・煮干し)
おやつ	かむ昆布 おかし 牛乳	麩ラスク 牛乳 麩 きなこ さとう サラダ油	しそわかめおにぎり 牛乳 米 しそわかめ	7 セタにゅうめん 21 焼きそば 牛乳 7 そうめん おくら にんじん 油揚げ しょうゆ みりん 21 中華そば 豚ミンチ にんじん きゃべつ しお オイスターソース	ぶどうゼリー スキムミルク ぶどうジュース さとう アガー スキムミルク さとう ミロ	おかし

☆：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