

献立表

2023年07月

土古おおぞら保育園(一般)

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
03 31 月	ごはん 豆腐の五目煮 みそ汁	七分つき米、○砂糖、 片栗粉	木綿豆腐、豚肉、赤み そ、油揚げ、	○りんご濃縮果汁、チ ンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、干し いたけ、カットわかめ、 ○アガー	○りんごゼリー
04 18 火	ごはん 煮魚 キャベツのゆかりあえ バナナ	七分つき米、砂糖	かれい	バナナ、○とうもろこ し、キャベツ、にんじ ん、きゅうり	○ゆでとうもろこし
05 19 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ 酢の物	七分つき米、○食パ ン、はるさめ、砂糖、○ 砂糖、○油	卵、凍り豆腐、○パ ター	たまねぎ、にんじん、み かん缶、みつば、○レ モン果汁、カットわかめ	○レモンラスク
06 20 木	食パン とんしゃぶきゅうり じゃが煮	食パン、じゃがいも、○ 小麦粉、○油、砂糖、 ○天かす、ごま、ごま 油	豚肉、○豚肉、○かつ お節	にんじん、きゅうり、○キャ ベツ、グリーンピース(冷凍)、○ ねぎ、○にんじん、○紅しょう が、カットわかめ、しょうが、 ○あおのり	○お好み焼き
07 金	★七夕メニュー 三色丼 そうめん汁 短冊サラダ	七分つき米、○小麦 粉、干しそうめん、砂 糖、○米粉、○油、○ 砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、鶏ささ身、 ハム	にんじん、こまつな、だ いこん、きゅうり、しいた け、ねぎ、オクラ、コー ン缶	○さくべい、○氷菓 子
10 24 月	ごはん チキンソテー わかめスープ	七分つき米、○食パ ン、油	鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、に んじん、○いちごジャ ム、コーン缶、ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ	○ジャムサンド
11 25 火	夏野菜のカレー サラダ(マヨ) ひとくちゼリー	上新粉、マヨドレ、油、 ○小麦粉、○砂糖、○ 干し冷麦めん	鶏ひき肉、○ホイップク リーム、○豆乳、○ハ ム	たまねぎ、なす、キャ ベツ、にんじん、コーン缶、 ピーマン、○バナナ、○ きゅうり、○カットわかめ	クレープ作り(11日) 冷麦(25日)
12 26 水	ごはん かみなり汁 トマトのあえもの	七分つき米、砂糖、 油、菓子	木綿豆腐、豚肉、赤み そ、ツナ油漬缶	トマト、なす、にんじ ん、オクラ、えのきた け、あさつき	○お菓子
13 27 木	ごはん チャプチェ 中華スープ	七分つき米、○ホット ケーキ粉、○小麦粉、 はるさめ、○砂糖、○ 油、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、にら、えの きたけ、干しいたけ	○ココアパンケーキ
14 28 金	コッペパン かじきのトマトソース煮 山吹あえ	コッペパン、○七分つ き米、○砂糖、油	かじき、卵、○油揚げ	たまねぎ、ほうれんそ う、トマトピューレ、しめ じ、グリーンピース(冷凍)	○いなりごはん
21 金	★誕生日会メニュー ごはん ハンバーグカレーソース ほうれん草とコーンのソ テー	七分つき米、じゃがい も、片栗粉、上新粉、 油	鶏ひき肉、木綿豆腐、 スキムミルク	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、○すいか、○も も缶(白桃)、○みかん 缶、○パイン缶、コーン 缶、しめじ、ピーマン	○フルーツポンチ

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。