



令和3年 7月

献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ	主な材料
1	木	松風焼 和え物 すまし汁	クリームパン 牛乳	鶏ミンチ ピーマン 人参 玉ねぎ 卵 小松菜 きゅうり おふ ネギ 果物 クリームパン 牛乳
2	金	肉じゃが 煮卵 ナスの味噌汁	ソフールヨーグルト お菓子	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 糸こんにゃく しめじ 卵 ナス 玉ねぎ 豆腐 ネギ 果物 ヨーグルト
3	土	ミートスパゲッティ 温野菜 牛乳	お菓子 果物	合挽ミンチ トマト 玉ねぎ 人参 ピーマン スパゲッティ じゃが芋 牛乳 お菓子 果物
5	月	夏野菜カレー サラダ	ピザトースト 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン ナス キャベツ きゅうり コーン 果物 食パン チーズ ウィンナー 牛乳
6	火	筑前煮 鶏の甘酢煮 わかめスープ	もち丸ウィンナー 牛乳	鶏肉 ごぼう こんにゃく じゃが芋 人参 レンコン 高野豆腐 わかめ 玉ねぎ ネギ 果物 ホットケーキ 白玉粉 チーズ 牛乳
7	水	七夕ソーメン 唐揚げ 煮物 味のり	手作り七夕ゼリー 牛乳	鶏肉 ソーメン きゅうり オクラ 卵 人参 厚揚げ 味のり 果物 寒天 みかん 牛乳
8	木	魚のホイル焼き 切干大根煮 かきたま汁	ミニドーナツ 牛乳	カレイ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ えのき 切干大根 油揚げ ごぼう しいたけ 大豆 かまぼこ 卵 ネギ 果物 ドーナツ 牛乳
9	金	パリパリ焼きそば 昆布と大豆煮	黄粉おはぎ 牛乳	中華麺 人参 玉ねぎ かまぼこ ピーマン ウズラの卵 もやし キャベツ チンゲン菜 昆布 大豆 果物 黄粉 もち米 牛乳
10	土	トウモロコシご飯 味噌汁 ちくわ煮 牛乳	お菓子 果物	とうもろこし 米 玉ねぎ じゃが芋 ネギ 豆腐 ちくわ 牛乳 お菓子 果物
12	月	豚汁 焼魚(さば)	フレンチトースト 牛乳	豚肉 人参 ごぼう 玉ねぎ 豆腐 大根 さつま芋 鯖 果物 食パン 卵 牛乳
13	火	手作り餃子 ひじき煮 中華スープ	ぶどうゼリー 牛乳	皮 豚ミンチ ニラ キャベツ しょうが ひじき 人参 大豆 ごぼう かまぼこ 油揚げ 玉ねぎ えのき 小ネギ 果物 ぶどうゼリー 牛乳
14	水	魚のアンGRES おかか和え 和風スープ	とんがりコーン 牛乳	赤魚 トマト おかか 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 豆腐 ネギ 果物 とんがりコーン 牛乳
15	木	ポークピカタ 酢の物 洋風スープ 金時豆煮	お好み焼き 牛乳	豚肉 卵 キャベツ 人参 きゅうり 春雨 玉ねぎ じゃが芋 金時豆 果物 小麦粉 ベーコン いか えび 牛乳
16	金	魚の南蛮漬け 厚揚げ わかめの味噌汁	手作りラスク 牛乳	赤魚 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 厚揚げ わかめ ネギ 果物 食パン 牛乳
17	土	カレー サラダ トマト 牛乳	お菓子 果物	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり マカロニ お菓子 果物
19	月	魚のタルタルソース トマトサラダ おふのすまし汁	マカロニ黄粉 牛乳	カレイ 卵 きゅうり らっきよ トマト キャベツ おふ 玉ねぎ ネギ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
20	火	スパニッシュオムレツ 切昆布煮 オクラの味噌汁	桃ヨーグルト お菓子	豚肉 卵 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ えのき 切昆布 大豆 ごぼう かまぼこ おくら 果物 桃ヨーグルト
21	水	魚のミンチ揚げ スパサラ トマトスープ	手作り台湾カステラ 牛乳	魚ミンチ 人参 ピーマン 玉ねぎ ひじき ごぼう 卵 スパゲッティ きゅうり コーン トマト じゃが芋 果物 小麦粉 牛乳
22	木	海 の 日		
23	金	ス ポ ー ツ の 日		
24	土	焼きそば ウィンナー 牛乳	お菓子 果物	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 麺 ウィンナー 牛乳 お菓子 果物
26	月	ハヤシライス ポテトサラダ	プリン 牛乳	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 きゅうり シーチキン 果物 プリン 牛乳
27	火	(誕生会)トンカツ 拌三絲 ナポリタン コロコロスープ	ケーキ 牛乳	豚肉 卵 パン粉 小麦粉 ハム きゅうり 春雨 しいたけ ごま スパゲッティ 玉ねぎ コーン 人参 じゃが芋 トマト 果物 ケーキ 牛乳
28	水	魚のコーン焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ 味のり	ポテトもち 牛乳	カレイ コーン マカロニ きゅうり 人参 シーチキン かぼちゃ 玉ねぎ のり 果物 じゃが芋 バター 片栗粉 牛乳
29	木	麻婆豆腐 焼魚(さけ)	海鮮チヂミ 牛乳	豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 えのき ネギ 鮭 果物 小麦粉 ニラ いか えび 牛乳
30	金	冷麺 鶏肝煮	わんぱくもち ヤクルト	ハム 麺 きゅうり トマト 卵 鶏肝 玉ねぎ しょうが 米 チーズ ちりめん わかめ ヤクルト
31	土	親子丼 漬物 牛乳	お菓子 果物	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 えのき ネギ たくあん 牛乳 お菓子 果物

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。