

7月 献立表

令和2年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き パイナップル 麦茶		ツナ 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ ひじき パイナップル	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
3 金	ご飯 味噌汁 野菜入りミートローフ ほうれん草とコーンのソテー 人参煮 パナナ 麦茶		味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	米 ジャガイモ 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし コーン パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 チキンスープの素 麦茶
6 月	麻婆茄子丼 中華スープ じゃこともやしの和え物 蒸しさつま芋 オレンジ 麦茶		豚ひき肉 味噌 高野豆腐 干しえび しらす	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ しめじ もやし ほうれん草 オレンジ さつま芋	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
8 水	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 かぼちゃサラダ チーズ 麦茶		いなりの皮 かつお節 チーズ	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ	オクラ 人参 わかめ 南瓜 きゅうり レーズン	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
10 金	ちゃんぽん風うどん ほうれん草とカリカリしらす和え 蒸しかぼちゃ グレープフルーツ 麦茶		豚肉 しらす	うどん ごま油 油 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 人参 長ねぎ 昆布 干しいたけ ほうれん草 グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
13 月	チキンライス コンソメスープ ジャーマンポテト コーンのソテー パナナ 麦茶		鶏肉 ウインナー	米 無塩バター ジャガイモ 油	玉ねぎ ビーマン 人参 わかめ 小松菜 ハセリ パナナ コーン	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
15 水	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶		豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 ジャガイモ 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ なす 人参 トマト 大根 きゅうり りんごソース	水 カレールウ 麦茶
17 金	お野菜パン レタスペーコンスープ タンドリーチキン お芋のコロコロサラダ パナナ 麦茶		ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	野菜パン ジャガイモ 油 砂糖	人参 レタス きゅうり パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉 穀物酢 麦茶
20 月	冷やし中華 ポテトサラダ オレンジ 麦茶		鶏卵 鶏肉	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり トマト 人参 コーン オレンジ	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 麦茶
22 水	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしとツナの和え物 蒸しさつま芋 チーズ 麦茶		味噌 油揚げ 豚肉 ツナ チーズ	米 油 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが もやし きゅうり ひじき	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
27 月	雑穀ご飯 ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶		ツナ	米 きび 黒米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
31 金	ご飯 かき玉汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き キャベツとマカロニのトマトドレッシング和え パイナップル 麦茶		鶏卵 鶏肉	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ コーン ハセリ キャベツ 人参 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。