



7月 給食予定献立表

2020年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 昼食 | | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|----------------|---|--|--------------------------|---|---|---|
| | | | 乳児・幼児 | | | 赤・血や肉を作る | 緑・体の調子を整える | 黄・熱や力の元になる |
| 1 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしの酢の物 玉子スープ | | お茶 ジャムヨーグルト | 豚肉・鶏がらだし ちりめんじゃこ・鶏卵 牛乳 ヨーグルト | 白菜・人参 しめじ・しょうが もやし・わかめ えのき・にら | 米・しょうゆ・上白糖 ごま油・片栗粉・なたね油 いちごジャム コーンフレーク |
| 2 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 さわらの西京焼き キャベツの昆布和え 大根のすまし汁 | | 牛乳 メープル蒸しパン | さわら 白味噌 牛乳 | ミニトマト・キャベツ 人参・塩昆布 大根・玉ねぎ みつば | 米・みりん・しょうゆ 上白糖・なたね油 ホットケーキミックス メープルシロップ |
| 3 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ | | 牛乳 マシュマロフレーク | 牛肉 コンソメ 牛乳 | マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマト缶 ケチャップ・グリーンピース きゅうり・オレンジ | 米・なたね油・ウスターソース ビーフシチュールー・ハヤシルー じゃが芋・マヨドレ マシュマロ・無塩バター・コーンフレーク |
| 4 | 土 | 牛乳 星たべよ | チャーハン ほうれん草のナムル 中華スープ | | 牛乳 ハッピーターン ぼりんこ | 鶏ミンチ 鶏がらだし 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン ほうれん草・しめじ にら | 米・なたね油・しょうゆ ごま・上白糖 ごま油・ハッピーターン ぼりんこ |
| 6 | 月 | 牛乳 ラムネ | ご飯 鶏のマーメイド焼き かぼちゃのソテー コンソメスープ | | 牛乳 抹茶ふのラスク | 鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳 | ブロッコリー・かぼちゃ エリンギ・玉ねぎ 人参 パセリ | 米・マーメイド しょうゆ・有塩バター おつゆ麩・上白糖 グリーンティ |
| 7 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ☆七夕☆ 散らし寿司 ミニハンバーグ おくらのすまし汁/ハネジューメロン | | 牛乳 七夕ゼリー | 高野豆腐・鮭フレーク 桜でんぶ・合挽ミンチ 豆腐・豆乳・チーズ 牛乳 | 干し椎茸・きゅうり 人参・インゲン 玉ねぎ・ケチャップ・なめこ オクラ・ハネジューメロン | 米・上白糖 しょうゆ・パン粉 寒天 ぶどうジュース・オレンジジュース |
| 8 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ | | 牛乳 フライドポテト(コンソメ) | 豚肉・赤だし 鶏がらだし 牛乳 コンソメ | キャベツ・ピーマン・人参 玉ねぎ・しょうが きゅうり・わかめ パセリ | 米・なたね油・しょうゆ 上白糖・ごま油 春雨・ごま クリンクルポテト・植物油 |
| 9 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁 | | 牛乳 きな粉サンド | ホキ・かつお節 揚げ・味噌 牛乳 きな粉 | インゲン・ブロッコリー 人参 白菜 ねぎ | 米・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖 食パン |
| 10 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ご飯 牛肉とレンコンの甘辛炒め 高野豆腐の卵とじ 大根のすまし汁 | | 牛乳 バナナケーキ | 牛肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳 | レンコン・玉ねぎ 人参・パプリカ グリーンピース・ねぎ 大根・みつば・バナナ | 米・みりん・しょうゆ 上白糖・ごま油 小麦粉 なたね油 |
| 11 | 土 | 牛乳 星たべよ | ゆかりご飯 焼きそば さつま芋の味噌汁 | | 牛乳 味しらべ ビスコ | 豚肉 味噌 牛乳 | しその香・キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ | 米・焼きそば なたね油・焼きそばソース さつま芋・味しらべ ビスコ |
| 13 | 月 | 牛乳 ラムネ | ご飯 さばの竜田揚げ 切干大根のごまサラダ わかめの味噌汁 | | 牛乳 プリン | さば 揚げ 味噌 牛乳 | しょうが・ブロッコリー 切干大根・きゅうり 人参・パプリカ わかめ・玉ねぎ | 米・しょうゆ 片栗粉・植物油 ごまだれ プリンミックス |
| 14 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 豚肉の照り焼き炒め ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 | | 牛乳 パイナップル | 豚肉 揚げ 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ・しめじ しょうが・ひじき 人参・みつば パイナップル | 米・上白糖 しょうゆ・みりん こんにやく なたね油 |
| 15 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | 焼肉丼 ブロッコリーのサラダ なめこの味噌汁 | | 牛乳 ホットケーキ | 牛肉・味噌 牛乳 鶏卵 ホイップ | しょうが・玉ねぎ・ピーマン 人参・ブロッコリー コーン・なめこ ねぎ | 米・しょうゆ・上白糖 ごま油・なたね油 和風ドレッシング・ホットケーキミックス メープルシロップ |
| 16 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 韓国風やきとり 小松菜のじゃこ和え 中華スープ | | 牛乳 ぶどう寒天 | 鶏肉 ちりめんじゃこ 鶏がらだし 牛乳 | しょうが・にんにく きざみのり・アスパラ 小松菜・人参 もやし・玉ねぎ・にら | 米・しょうゆ 上白糖・みりん ごま油・ごま 寒天・ぶどうジュース |
| 17 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | 冷やし中華 キャベツのレモン和え みかん缶 | | お茶 夕焼けおにぎり | 焼豚 鶏がらだし 牛乳 揚げ | わかめ・きゅうり ミニトマト・キャベツ 人参・レモン果汁 みかん缶 | 中華そば・上白糖 ごま油・米 みりん しょうゆ |
| 18 | 土 | 牛乳 星たべよ | ウインナーピラフ ポテトマッシュ コンソメスープ | | 牛乳 源氏パイ サラダせんべい | ウインナー コンソメ ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ・人参 マッシュルーム・パセリ グリーンピース ほうれん草 | 米・なたね油 じゃが芋 源氏パイ サラダせんべい |
| 20 | 月 | 牛乳 ラムネ | ご飯 白身魚の煮付け インゲンのかにかま和え 麩の味噌汁 | | 牛乳 フルーツポンチ | ホキ かにかま 味噌 牛乳 | しょうが・レンコン インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ みかん缶・白桃缶 | 米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 おつゆ麩 寒天 |
| 21 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | 枝豆とじゃこの炊き込みご飯 茹で鶏～ごまソース～ 海藻サラダ チンゲン菜のスープ | | 牛乳 とうもろこし | ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏がらだし 牛乳 | 枝豆・人参・きゅうり キャベツ・わかめ・海藻ミックス チンゲン菜・椎茸 玉ねぎ・とうもろこし | 米・しょうゆ・みりん ごまだれ 春雨 上白糖 |
| 22 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | 菜飯おにぎり 冷やしそうめん フルーツミックス | | 牛乳 ココアのパウダーケーキ | 鶏卵 牛乳 | 菜飯の素・きゅうり 干し椎茸 みかん缶 パイン缶 | 米・そうめん めんつゆ・小麦粉 有塩バター ココア |
| 23 | 木 | 海の日 | | | | | | |
| 24 | 金 | スポーツの日 | | | | | | |
| 25 | 土 | 牛乳 星たべよ | 牛丼 アスパラのおかか和え ごぼうの味噌汁 | | 牛乳 マリービスケット ぼたぼた焼き | 牛肉・かつお節 揚げ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・ねぎ アスパラ 人参 ごぼう | 米・上白糖・みりん しょうゆ マリービスケット ぼたぼた焼き |
| 27 | 月 | 牛乳 ラムネ | ご飯 さわらの幽庵焼き ブロッコリーのごま和え 麩の味噌汁 | | 牛乳 フルーツ寒天 | さわら 味噌 牛乳 | レモン果汁・ゆず インゲン・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・わかめ みかん缶・パイン缶 | 米・しょうゆ みりん・ごま 上白糖・おつゆ麩 寒天 |
| 28 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | 《郷土料理 沖縄県》 タコライス 人参しりしり コンソメスープ | | 牛乳 サーターアンダギー | 合挽ミンチ・コンソメ 粉チーズ・ツナ ベーコン・牛乳 豆腐・豆乳 | 玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・トマト缶 人参・コーン パセリ | 米・なたね油 しょうゆ・ウスターソース ごま・みりん・植物油 じゃが芋・小麦粉・上白糖 |
| 29 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 大根サラダ ほうれん草のスープ/オレンジ | | 牛乳 パンせんべい | 豚肉 鶏がらだし 鶏卵 牛乳・粉チーズ | 玉ねぎ・白ねぎ レモン果汁・大根 人参・水菜・ほうれん草 オレンジ・パセリ | 米・ごま 片栗粉・和風ドレッシング 食パン マヨドレ |
| 30 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ゆかりご飯 冷やしきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 | | お茶 フルーチェ | 揚げ かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳 | しその香・人参 わかめ・ねぎ かぼちゃ グリーンピース | 米・うどん しょうゆ・みりん 上白糖・片栗粉 フルーチェ |
| 31 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ご飯 とんかつ マリネ風サラダ もやしの味噌汁 | | 牛乳 すいか | 豚肉 揚げ 味噌 牛乳 | キャベツ・アスパラ トマト・パプリカ レモン果汁・もやし ねぎ・すいか | 米・小麦粉・パン粉 なたね油 とんかつソース 上白糖 |