2020年　　7月給食献立表

立花ひよこ保育園

	（月）　13，27			（火）　14，28			（水）　1，15，29			（木）　2，16，30			（金）　3，17			（土）　4，18		
昼食	マーボーなす	なすび/長ねぎ	50/10	鯖の梅煮	鯖	40	牛肉とレバーの	牛肉/レバー	20/5	夏野菜の	玉ねぎ	30	鮭の	鮭	40	スパゲティー	スパゲティー	30
		にんにく/生姜	少々		玉ねぎ/人参	20/10	ごまごま炒め	人参/玉ねぎ	10	かき揚げ	とうもろこし	10	照り焼き	しょうゆ	2		豚ミンチ	20
		豚ミンチ/人参	20/5		梅干し	1		もやし	30		枝豆/さつま芋	10		みりん	1		玉ねぎ	20
		しょうゆ/砂糖	2/1		生姜/酒	少々/1		ピーマン	8		桜えび/ゴーヤ	1/5	つけ合わせ	アスパラガス	10		ピーマン	5
		ごま油	少々		しょうゆ/みりん	2/1		にんにく/ごま油	1		薄力粉	10					人参	5
		オイスターソース	1	白和え	ほうれん草	20		ごま/しょうゆ	1/2		こめ油	10	梅和え	キャベツ	30		ケチャップ	10
		片栗粉	適量		えのき	20		酒/塩こしょう	1/少々		塩/砂糖	少々	サラダ	ツナ/きゅうり	10/5		こめ油	1
	酢の物	わかめ/ちりめん	8/3		とうもろこし	5		オイスターソース	1	あらめの煮物	あらめ	3		もやし/人参	15/8	トマトと	トマト	30
		きゅうり	20		人参/こんにゃく	8	しゃきしゃき	じゃが芋	25		糸こんにゃく	10		梅干し	1	きゅうりの	きゅうり	30
		とうもろこし	3		木綿豆腐	20	サラダ	きゅうり	25		人参/干し椎茸	10/1		こめ油/酢	1.5	サラダ	コーン	5
		酢	4		白みそ/麦みそ	1		ハム/人参	5/8		うすあげ	5		しょうゆ	1		しょうゆ	3
		砂糖	1		砂糖/ごま	1		しょうゆ	2		いんげん	3	みそ汁	なすび	20		かつお節	1
				すまし汁	白菜	20		酢/ごま	3/1		しょうゆ/みりん	2		玉ねぎ	10			
	みそ汁	かぼちゃ	20		白ねぎ	10		こめ油	0.5		砂糖	1		オクラ	5	スープ	豆腐	20
		えのき	10		みつば	2	みそ汁	キャベツ	20	みそ汁	豆腐	20		麦みそ	5		玉ねぎ	10
		オクラ	5		しょうゆ/塩	1/0.2		小松菜/麩	8/1		ほうれん草	10	枝豆ごはん	枝豆	10		青ねぎ	2
		麦みそ	5	五穀ごはん	五穀米	適量		麦みそ	5		麦みそ	5		塩	少々		コンソメ	適量
	ごはん	有機米	50		有機米	50	ごはん	有機米	50	ごはん	有機米	50		有機米/もち米	30/15		塩	少々
おやつ	しょうがの	新生姜/砂糖	1.5/3	焼きおにぎり	有機米	30	水ようかん	小豆	10	モロヘイヤ	薄力粉	20	恐竜の卵	白玉粉	15	自然食品菓子		
	スコーン	牛乳	4		しょうゆ	2		砂糖	7	蒸しパン	砂糖	5		上新粉	5			
		薄力粉/B．P	20/0.5		バター	1		塩/寒天	少々/1		モロヘイヤ	2		黒砂糖/こめ油	5/2			
		塩/バター	少々/4				いりこ				B.P	1		B．P	0.5			
		豆乳	4															
	果物	スイカ		果物	デラウェア		果物	りんご		果物	宇和ゴールド		果物	メロン		牛乳		
	牛乳						牛乳			牛乳			牛乳					

	（月）　6，20			（火）　7［行事食］			（水）　8，22			（木）　9，（火）　21			（金）　10，31			（土）　11，25		
昼食	鰺の南蛮漬け	鰺	40	からあげ	鶏肉	50	原始バーグ	豚ミンチ	20	かぼちゃの	牛ミンチ	20	兄弟揚げ	おから/納豆	15/7	中華丼	有機米	50
		玉ねぎ	15		生姜	少々		牛ミンチ	40	そぼろ煮	かぼちゃ	50		木綿豆腐	30		イカ	10
		人参/ピーマン	10/5		しょうゆ/油	少々/3		玉ねぎ/ひじき	20/0.5		高野豆腐	3		大葉	0.5枚		豚肉/白菜	20
		酢/砂糖	5/2	つけ合わせ	ミニトマト	2個		コンソメ	適量		いんげん	3		ちりめんじゃこ	1.5		人参	5
		片栗粉/こめ油	3/5	短冊サラダ	大根/人参	15/5		塩こしょう	少々		しょうゆ/砂糖	2/1		玉ねぎ/人参	8/5		玉ねぎ	10
	スイート	かぼちゃ	20		きゅうり	20		パン粉	3	モロヘイヤと	モロヘイヤ	10		片栗粉/こめ油	7/5		片栗粉	少々
	サラダ	さつま芋	20		しょうゆ	2		ごぼう	15	オクラの	オクラ/えのき	15/20		しょうゆ/塩	1/少々		コンソメ	少々
		ほうれん草	15		酢	1	つけ合わせ	人参	15	和え物	人参	8	つけ合わせ	サラダ菜	4		しょうゆ	1
		人参	5		砂糖/ごま油	0.5	和風サラダ	なすび	30		しょうゆ	1	トマトサラダ	トマト	30		塩こしょう	少々
		白みそ	3	七夕そうめん	そうめん	15		きゅうり/トマト	20		かつお節	適量		きゅうり	20	酢の物	きゅうり	10
		豆乳マヨネーズ	5		オクラ/人参	5		しょうゆ	2	みそ汁	なすび	15		とうもろこし	10		ツナ	10
	みそ汁	キャベツ	20		とうもろこし	5		みりん	1		大根	10		大根/塩	8/少々		わかめ	2
		押し麦/わかめ	2/0.5		しょうゆ/塩	1/少々		ごま油	0.5		麦みそ	5		オリーブ油	1		酢	2
		麦みそ	5	七夕	有機米/もち米	30/10	みそ汁	かぼちゃ	20	しょうが	新生姜	5	みそ汁	じゃが芋	15		砂糖	1
	トマトごはん	有機米	50	ごはん	枝豆	10		うすあげ	3	ごはん	うすあげ	3		えのき	10		ごま	1
		トマト/コンソメ	20/適量		とうもろこし	10		つるむらさき	5		しょうゆ	2		わかめ	0.3	みそ汁	えのき	20
		しょうゆ/塩	少々		人参	10		麦みそ	5		みりん	1		麦みそ	5		青ねぎ	2
		オリーブ油	少々		塩	少々	ごはん	有機米	50		有機米	50	ごはん	有機米	50		麦みそ	5
おやつ	とうもろこしの	とうもろこし	1/3本	索餅	米粉/薄力粉	16	わらび餅	わらび粉	10	トマトゼリー	トマト	20	ビスケット風	強力粉/薄力粉	12/9	自然食品菓子		
	塩ゆで	塩	少々		塩/B.P	0.3		きな粉	3		みかんジュース	30	スコーン	牛乳/バター	10/5			
					砂糖	適量		砂糖	2		砂糖/寒天粉	6/0.5		砂糖	5			
					油	3								B.P	1			
										おにぎり								
	果物	メロン		果物	スイカ		果物	デラウェア					果物	りんご		牛乳		
	牛乳			牛乳			牛乳						牛乳					

※果物については、入荷の状況により変更になる場合があります。
※数字は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※五穀ごはんに入っている五穀（もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス）は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。