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 | 9 | (木) | 2,16,30 |) | (金) | 3,17 | | (±) | 4,18 | |
|------|------------------------------|---|---|--|--|---|---------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------|---|--|--------------------------|---|---|
| 昼食 | マーボーなす | なすび/長ねぎ にんにく/生姜 豚ミンチ/人参 しょうゆ/砂糖 ごま油 | 50/10 少々 20/5 2/1 少々 | | 鯖 玉ねぎ/人参 梅干し 生姜/酒 しょうゆ/みりん | 20/10 1 少欠/1 | 4肉とレバーの ごまごま炒め | 牛肉/レバー 人参/玉ねぎ もやし ピーマン にんにく/ごま油 | 10 30 8 | 夏野菜の かき揚げ | 玉ねぎ とうもろこし 枝豆/さつま芋 桜えび/ゴーヤ 薄力粉 | 10 10 | 鮭の 照り焼き つけ合わせ | 鮭 しょうゆ みりん アスパラガス | 40 2 1 10 | | スパゲティー 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 人参 | 30 20 20 5 5 |
| | 酢の物 | オイスターソース 片栗粉 わかめ/ちりめん きゅうり とうもろこし | 適量 8/3 20 3 | | ほうれん草 えのき とうもろこし 人参/こんにゃく 木綿豆腐 | | | ごま/しょうゆ 酒/塩こしょう オイスターソース じゃが芋 きゅうり | 1/2 1/少々 1 25 25 | | こめ油 塩/砂糖 あらめ 糸こんにゃく 人参/干し椎茸 | 少々 3 10 10/1 | 梅和え サラダ | キャベツ ツナ/きゅうり もやし/人参 梅干し こめ油/酢 | 1 | トマトと きゅうりの サラダ | ケチャップ こめ油 トマト きゅうり コーン | 10 1 30 30 5 |
| | みそ汁 | 酢 砂糖 かぼちゃ えのき オクラ | 20 10 5 | すまし汁 | 白みそ/麦みそ 砂糖/ごま 白菜 白ねぎ みつば しょうゆ/塩 | 1 20 10 2 1/02 | | ハム/人参 しょうゆ 酢/ごま こめ油 キャベツ 小松菜/麩 | 5/8 2 3/1 0.5 20 8/1 | | うすあげ いんげん しょうゆ/みりん 砂糖 豆腐 ほうれん草 | 2 1 20 | みそ汁 | しょうゆ なすび 玉ねぎ オクラ 麦みそ 枝豆 | 1 20 10 5 5 | スープ | しょうゆ かつお節 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ | 20 10 20 |
| +140 | ごはん | 麦みそ 有機米 | 50 50 | 五穀ごはん | 五穀米 有機米 | 適量 50 | ごはん | 麦みそ 有機米 | 5 50 | ごはん | 麦みそ有機米 | 5 50 | | 塩 有機米/もち米 | 少々 30/15 | | コンソメ 塩 | 適量少々 |
| おやつ | しょうがの スコーン | 新生姜/砂糖 牛乳 薄力粉/B.P 塩/バター 豆乳 | 1.5/3 4 20/0.5 少尽/4 | | 有機米 しょうゆ バター | 2 | 水ようかん いりこ | 小豆 砂糖 塩/寒天 | | モロヘイヤ 蒸しパン | 薄力粉 砂糖 モロヘイヤ B.P | 5 2 1 | 恐竜の卵 | 白玉粉 上新粉 黒砂糖/こめ油 B. P | 5 5/2 0.5 | | | |
| | 果物牛乳 | 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 | | 44. 771 | | |
| | 1 30 | | <u> </u> | | | | 牛乳 | | | 牛乳 | | | 牛乳 | | | 牛乳 | | |
| | (月) | 6,20 | | (火) | 7 [行事食] | | (水) | 8,22 | | <u>件乳</u> (木) 9 | ,(火) 21 | | <u>件乳</u> (金) | 10,31 | | (±) | 11,25 | |
| 昼食 | (月) 鯵の南蛮漬け | 鯵 玉ねぎ 人参/ピーマン 酢/砂糖 片栗粉/こめ油 かぼちゃ | 15 10/5 5/2 3/5 20 | からあげ つけ合わせ 短冊サラダ | 鶏肉 生姜 しょうゆ/油 ミニトマト 大根/人参 きゅうり | 50 少々 少々/3 2個 15/5 20 | (水)原始パーグ | 豚ミンチ 牛ミンチ 玉ねぎ/ひじき コンソメ 塩こしょう パン粉 | 40 20/0.5 適量 少々 3 | (木) 9 かぼちゃの そぼろ煮 | 牛ミンチ かぼちゃ 高野豆腐 いんげん しょうゆ/砂糖 モロヘイヤ | 50 3 3 2/1 10 | | おから/納豆 木綿豆腐 大葉 ちりめんじゃこ 玉ねぎ/人参 片栗粉/こめ油 | 15/7 30 0.5枚 1.5 8/5 7/5 | (土) | 有機米 イカ 豚肉/白菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 | 50 10 20 5 10 少々 |
| 昼食 | (月) 鯵の南蛮漬け | 参玉ねぎ人参/ピーマン酢/砂糖片栗粉/こめ油かぼちま芋ほう参そ豆乳マヨネーズキャベツ | 15 10/5 5/2 3/5 20 20 15 5 3 | からあげ つけ合わせ 短冊サラダ | 乗生しょうゆ/油 ミニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の シェニト人の ショント アント アント アント アント アント アント アント アント アント ア | 50 少々/3 2個 15/5 20 2 1 0.5 15 5 | (水) 原始バーグ つけ合わせ 和風サラダ | 豚ミンチ エねぎ/ひじき コ塩ンリンしょう パごが を参び で が で が で り り り り り り り り り り り り り り り | 40 20/0.5 適量 少々 3 15 15 30 20 2 | (木) 9 かぼちゃの そぼろ煮 モロヘイヤと オクラの 和え物 | キミンチ かぼちゃ 高野町がん しょうゆ/砂糖 モロヘイクラ/えのき 人参ょうゆ かすび 大根 | 50 3 2/1 10 15/20 8 1 <u>適量</u> 15 | (金) | お木大 5 年 5 年 5 年 5 年 5 年 5 年 5 年 5 年 5 年 5 | 30 0.5枚 1.5 8/5 7/5 1/少々 4 30 20 10 8/少々 | (土) | 有 様 米 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 | 10 20 5 10 40 40 10 10 2 |
| 昼食 | (月) 鯵の南蛮漬け スイート サラダ | **** | 15 10/5 5/2 3/5 20 20 15 3 5 2/0.5 5 2/0.5 5 20/3 9/8 | からあげ つけ合わせ 短冊サラダ セタそうめん | 乗生します。 乗生します。 大きょうゆ/油 ミナスト人うり しまません。 大きしいである。 大きのは、 でするが、 でが、 でが、 でが、 でが、 でが、 でが、 でが、 で | 50 少々/3 2個 15/5 20 2 1 0.5 15 5 1/少々 30/10 10 | (水) 原始パーグ つけ合わせ 和風サラダ | 豚牛玉コ塩パご人なきしみごがうつ麦 かうつるみ でするみ でするみ でする でする でする でする でする でする でする でする でする でする | 40 20/0.5 適量 少々 3 15 15 30 20 2 1 0.5 20 3 5 5 | (木) 9 かぼちゃの そぼろ煮 モロヘイヤと オクラの 和え物 みそ汁 | キミンチャー 高い かっぱい できます できます できます できます かいしょ ログラ かい です 根 かっぱい でき かっぱい できます しゅう | 50 3 2/1 10 15/20 8 1 <u>適量</u> 15 10 5 3 2 1 | (金) 兄弟揚げ つけ合わせ トマトサラダ みそ汁 | お木大ち玉片 し サトきと 大 オ じ え わ 表 か み で か い で が い が が い で が い か が が が が か が が か か か か み で か か み で か か み で か か み で か か み で か か み で か か み で か か み で か か み か み | 30 0.5枚 1.5 8/5 7/5 1/少々 4 30 20 10 8/少々 15 10 0.3 5 | (土) 中華丼 酢の物 | 有イ豚人玉片コし塩きツわ酢砂ごえ青機カ肉/参ね栗ンょこのナか 糖まのない かんしり めいまま きぎい かんしょう かい きょう かんしょう はんしょう はんしょく はんしん はんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんし | 10 20 5 10 少尽 1 少尽 10 10 2 2 1 1 20 2 |
| 昼食 | (月) 鯵の南蛮漬け スイート サラダ | まねぎ人参/ピーマン酢/砂糖片栗粉/こめ油かぼつちま芋します人参白乳マヨネーズキャスツ押しみそ有機米トマト/コンソメ | 15 10/5 5/2 3/5 20 20 15 5 2/0.5 5 50 2/0.5 5 4/2 4/2 | からあげ つけ合わせ 短冊サラダ セタそうめん セタ | 鶏肉 | 50 少々/3 2個 15/5 20 2 1 0.5 15 5 1/少々 30/10 10 | (水) 原始パーグ つけ合わせ 和風サラダ みそ汁 | 豚牛玉コ塩パご人なきしかごかうつ まさいさ/ソレック はいこうができますが、 がからかが、 がからかが、 がからかが、 なきしかごがらかが、 がからかが、 がいがいが、 がいがいが、 がいがいがいが、 がいがいがいがいがいがい。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるさいがいる。 でいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいる。 でいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがい | 40 20/0.5 適量 少々 3 15 30 20 2 1 0.5 5 50 10 3 2 | (木) 9 かぼちゃの そぼろ煮 モロヘイヤと オクラの 和え物 みそ汁 しょうが ごはん | 牛か高いしせオ人しかな大麦新うしみ有トみからいた。 サミぼ野んよのでは、 サックをよってする。 サックをよってする。 サックをよってする。 サックをよってする。 サックをよってする。 サックをよってする。 サックをよっている。 サックをなる。 | 50 3 <u>2/1</u> 10 15/20 8 1 量 15 10 5 3 2 1 50 20 | (金) 兄弟揚げ つけ合わせ トマトサラダ みそ汁 | お木 大 ち 玉 大 ち 玉 片 し サ ト き と に で き の に い に が き が ら が に い の に が ら が ら が ら で が ら の ち が ら で り ら ち し に し に し に し に し に し に し に し に し に が し に が し に が し に が し に が し に が し に が し に の し に の し に の の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の ら の に の ら の に に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に に る に る に に に に に る に に に に に に る に に る に に に に に に に に に に に に に | 30 0.5枚 1.5 8/5 7/5 1/少々 4 30 20 10 8/少々 1 15 10 0.3 | (土) 中華丼 酢の物 みそ汁 | 有イ豚人玉片コし塩きツわ酢砂ごえ青麦 (株) (大) (ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ | 10 20 5 10 少尽 少尽 1 少尽 10 10 2 2 1 1 |

※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。