

7 月 予 定 幼 児 食 献 立 表

平成30年

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
2	月	あわごはん ナーベラーンブシー 人参しりしり ワカメスープ 果物	南瓜のホットケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ツナ 卵 牛乳 ワカメ	白米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 油	人参 ヘチマ ニラ 小松菜 南瓜 長ねぎ 果物	
3	火	ごはん ドライカレー 果物 きゅうりとちくわの和え物 白菜のスープ	カルピスわらび餅 牛乳	豚ミンチ チーズ ちくわ カルピス ひじき ケルピース 牛乳	白米 ごま 油	人参 玉ねぎ シメジ 果物 きゅうり 白菜 ニラ	
4	水	あわごはん 鯖のゴマみそ焼き 麩チャンプルー とろろ昆布のすまし汁 果物	ヒラヤーチー 牛乳	鯖 絹ごし豆腐 卵 牛乳 トロ昆布 ツナ	白米 あわ 車麩 砂糖 油 小麦粉	人参 もやし キャベツ ネギ 果物	
5	木	麦ごはん はんぺんのチーズフライ フルンチサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	ラスク 牛乳	はんぺん チーズ 卵 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 コーン 油 パン	人参 モロヘイヤ ブロッコ レタス きゅうり エノキ 果物	
6	金	【七夕★献立】七夕ちらし寿司 星のコロッケ そうめん汁 果物	メープルカップケーキ 牛乳	卵 ハム のり 牛乳 コロッケ	白米 そうめん 小麦粉 ジャム 油	人参 オクラ 果物	
7	土	タコライス 豆乳スープ 果物	ミニゼリー クラッカー 牛乳	合挽肉 チーズ 卵 豆乳 牛乳	白米 さつま芋 クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン トマト レタス シメジ ネギ 果物	
9	月	ごはん 照り焼きチキン ヤングコーンのソテー ヘチマのみそ汁 果物	レモンドーナツ 牛乳	鶏肉 ベーコン わかめ 卵 牛乳	白米 玄米 ヤングコーン 油 マーガリン 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ヘチマ 長ネギ ブロッコリー レモン 果物	
10	火	麦ごはん 肉じゃが 厚揚げのみそ汁 果物	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 しらたき わかめ ツナ 厚揚げ 卵 牛乳	白米 麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 小松菜 キュウリ 長ネギ 果物	
11	水	お 弁 当 会					
12	木	麦ごはん ビーンズハンバーグ ゴーヤースハサラダ なすのみそ汁 果物	スティック大学芋 牛乳	合挽肉 大豆 ベーコン 油揚げ 卵 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 サラスハ さつま芋 黒糖	人参 玉ねぎ コーヤ トマト 青しそ なす 果物	
13	金	三枚肉そば 野菜ツナマヨサラダ 金時豆の甘煮 果物	鮭おにぎり お茶	豚ハラ カマボコ 木綿豆腐 ツナ 金時豆 鮭 牛乳	沖縄そば 砂糖 白米 コーン マヨネーズ	人参 きゅうり ネギ 果物	
14	土	三色丼 けんちん汁 果物	せんべい チーズ 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 チーズ コーン	人参 玉ねぎ 小松菜 コホウ 大根 果物	
17	火	夏野菜カレーライス ナムル もずくスープ 果物	ヨーグルト和え ☆☆☆	鶏肉 カニかま もずく ヨーグルト 牛乳	白米 玄米 コーン 砂糖	玉ねぎ 黄ピーマン 冬瓜 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 果物	
18	水	【カミカミ献立】玄米ごはん 酢豚 ひじきの白和え 豆スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 ひじき 木綿豆腐 大豆 柿のこぼろ 牛乳	白米 玄米 ゴマトレ 強力粉 黒糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 からし菜 コホウ レンコン	
19	木	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	白米 クルトン マーガリン 小麦粉 砂糖 オートミール	ホウレン草 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ レタス 果物	
20	金	冷やし中華 南瓜の天ぷら 豆腐のサラダ 果物	ゆかりしらすおにぎり お茶	ハム 卵 絹ごし豆腐 ツナ しらす	中華麺 小麦粉 油 白米	きゅうり オクラ かぼちゃ トマト 青しそ 果物	
21	土	肉野菜丼 モウイの和え物 根菜スープ 果物	はちや棒 牛乳	ツナ 豚肉 牛乳	白米 小麦粉	人参 きゅうり モウイ 果物 大根 コホウ 長ネギ ビーマン	
23	月	ごはん きびなごのから揚げ 筑前煮 ゆし豆腐 果物	ゴマケーキ 牛乳	きびなご 鶏肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 コンニャク 砂糖 ゴマ マーガリン ホットケーキミックス	人参 大根 コホウ インゲン 干しシイタケ ネギ 果物	
24	火	やきそば 大根ときゅうりの梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 わかめ 青のり 牛乳	やきそば麺 砂糖 油	人参 玉ねぎ 大根 シメジ ネギ 冬瓜 キャベツ キュウリ 果物	
25	水	【かみかみ献立】八穀米ごはん わかさぎ南蛮漬け 冬瓜の煮つけ アーサのすまし汁 果物	紅イモゴマ団子 牛乳	わかさぎ 昆布 アーサ 絹ごし豆腐 卵 牛乳	白米 八穀米 片栗粉 紅イモ ゴマ	人参 レタス きゅうり 冬瓜 インゲン 赤ピーマン 果物	
26	木	麦ごはん 豚肉の味噌漬け焼 ゴーヤチャンプルー しめじのみそ汁 果物	どら焼き 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	白米 油 ホットケーキミックス 白玉粉	人参 玉ねぎ ねぎ シメジ ゴーヤ キャベツ 果物	
27	金	【食育の日献立】ごはん アーサスープ 果物 魚のシーカーサーボン酢がけ ハンダマのツナ和え	おやつパン 牛乳	赤魚 アーサ ツナ 牛乳	白米 コーン 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーマン ハンダマ 大根 果物	
28	土	クーブジュシー イナムドウチ 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 油揚げ 昆布 カスアヲカマボコ 牛乳	白米 コンニャク 油	人参 ネギ 干しシイタケ 果物	
30	月	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 大根のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン ネギ バナナ 大根 人参 果物	
31	火	炊き込みご飯 ソーキ汁 オクラとトマトの和え物 果物	キャロットクッキー 牛乳	ツナ ソーキ 昆布 わかめ 卵 牛乳	白米 コンニャク バター 小麦粉 砂糖	人参 冬瓜 シメジ コホウ 小松菜 オクラ トマト 果物	

*7月16日(月)は海の日振替でお休みです。
※食材の都合により献立を変更する事があります。