

7月予定幼児食献立表

令和2年度

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)	
1	水	麦ごはん 白身魚の香味焼き コールスローサラダ カボチャポタージュ 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	赤魚 牛乳	白米 麦 油 砂糖 パン粉 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 南瓜 ハセリ 果物	
2	木	ごはん 麻婆豆腐 果物 きゅうりとちくわの和え物 白菜のスープ	トマトケーキ 牛乳	合挽肉 ちくわ 卵 木綿豆腐 ひじき 牛乳	白米 油 バター 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ネギ 果物 トマト きゅうり 白菜 ニラ	
3	金	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 トロロ昆布 ツナ	白米 あわ 車麩 砂糖 油 白ゴマ 小麦粉	人参 ニラ もやし キャベツ ネギ 果物	
4	土	あわごはん ドライカレー 白菜のスープ 果物	ミニゼリー クラッカー 牛乳	豚ミンチ チーズ グリーンピース 牛乳	白米 あわ 油 ミニゼリー クラッカー	玉ねぎ 人参 シメジ 白菜 長ネギ ニラ 果物	
6	月	麦ごはん チキンナゲット ナーベラーンプシ パパイアイリチー 果物	ジャム入りホットケーキ 牛乳	豚肉 卵 木綿豆腐 チキンナゲット ツナ 牛乳	白米 押し麦 ジャム 油 ホットケーキミックス	人参 ヘチマ ニラ パパイア 果物	
7	火	【七夕★献立】七夕ちらし寿司 筑前煮 そうめん汁 果物	チョコチップカップケーキ 牛乳	卵 ハム のり 鶏肉 レーズン ちくわ 牛乳	白米 そうめん 小麦粉 バター チョコチップ 油 コシヤク	人参 ネギ 大根 ゴボウ シイタケ インゲン 果物	
8	水						
9	木	ごはん きびなごのから揚げ タマナーチャンプルー ゆし豆腐 果物	ゴマケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 砂糖 ゴマ バター ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ キャベツ ネギ 果物	
10	金	ごはん 照り焼きチキン ヤングコーンのソーテー ヘチまのみそ汁 果物	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 ウィンナー 絹ごし豆腐 牛乳	白米 ヤングコーン 砂糖 油 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 ヘチマ 長ネギ 赤パプリカ インゲン 果物	
11	土	肉野菜丼 根菜スープ 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	ツナ 卵 豚肉 チーズ 牛乳	白米 あわ 砂糖	人参 玉ねぎ 果物 ピーマン 大根 ゴボウ 長ネギ	
13	月	【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 卵 大豆 キドニービーンズ 牛乳	白米 玄米 ゴマドレ 強力粉 黒糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン 果物 干しシイタケ レンコン	
14	火	麦ごはん 鮭のチーズ焼き ゴーヤスパサダ なすのみそ汁 果物	スティック大学芋 牛乳	鮭 ベーコン チーズ 油揚げ 牛乳	白米 押し麦 マヨネーズ 油 サラサ さつま芋 黒糖	玉ねぎ ゴーヤ ハセリ なす ネギ 果物	
15	水	麦ごはん 肉じゃが 中華和え パパイアのみそ汁 果物	ココアクッキー 牛乳	豚肉 わかめ ツナ 牛乳	白米 麦じゃが芋 砂糖 バター しらたき 小麦粉 オートミール	玉ねぎ 人参 小松菜 インゲン パパイア ネギ 果物	
16	木	冷やし中華 夏野菜のかき揚げ 果物	青菜しらすおにぎり お茶	ハム 卵 しらす ウィンナー 牛乳	中華麺 小麦粉 油 白米 ゴマ油	きゅうり オクラ 南瓜 青菜 ゴーヤ 玉ねぎ 果物	
17	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ サクサクサラダ ほうれん草スープ 果物	パースデーケーキ 牛乳	鶏肉 ハム ウィンナー ヨーグルト 牛乳	白米 クルトン バター 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス	ホウレン草 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ 果物	
18	土	クーブジュシー イナムドウチ 果物	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 刻み昆布 油揚げ カスタードマホコ チーズ 牛乳	白米 コシヤク 油	人参 ネギ 干しシイタケ 果物	
20	月	三枚肉そば 野菜ツナマヨサラダ 金時豆の甘煮 果物	しそひじきおにぎり お茶	三枚肉 カマホコ ひじき 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	
21	火	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め インゲンゴマ和え 大根のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 バター 小麦粉 砂糖 油 ホットケーキミックス ゴマ油	大根 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ ネギ インゲン 果物	
22	水	ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	キャロットクッキー 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ	白米 油 砂糖 バター 小麦粉	人参 ニラ エノキ 小松菜 果物	
25	土	三色丼 けんちん汁 果物	せんべい チーズ 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 チーズ コーン せんべい	人参 玉ねぎ 小松菜 レンコン 大根 長ねぎ 果物	
27	月	やきそば 大根ときゅうりの梅肉和え 豆腐のみそ汁 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 わかめ 青のり 絹ごし豆腐 牛乳	やきそば麺 砂糖 油 白米 ふりかけ	人参 玉ねぎ 大根 シメジ ネギ 冬瓜 キャベツ グレップフルーツ	
28	火	麦ごはん 豚肉の味噌漬焼 ゴーヤチャンプルー しめじのみそ汁 果物	ちんぴん 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ツナ わかめ 牛乳	白米 油 砂糖 黒糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ねぎ シメジ ゴーヤ 果物	
29	水	【かか献立】黒米ごはん わかさぎ南蛮漬け なすのからみそ炒め 冬瓜のすまし汁 果物	ミルクずももち 牛乳	わかさぎ アーサ 牛乳 豚肉 きな粉	白米 黒米 片栗粉 砂糖 黒糖 油	玉ねぎ 黄パプリカ なす ネギ キャベツ 赤パプリカ 冬瓜 果物	
30	木	夏野菜カレーライス ナムル もずくスープ 果物	メープルケーキ 牛乳	鶏肉 カニかま もずく 卵 牛乳	白米 コーン 砂糖 バター 小麦粉 粒ジャム	玉ねぎ 白菜 キュウリ トマト ニラ ほうれん草 南瓜 ゴーヤ 果物	
31	金	【食育献立】ごはん 魚のシーカーサーポン酢がけ パパイアイリチー アサスープ 果物	アガラサー 牛乳	赤魚 アーサ ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 黒糖 砂糖 強力粉	人参 玉ねぎ ピーマン ニラ パパイア 大根 果物	

\*7月23日(木)は海の日でお休みです。

\*7月24日(金)はスポーツの日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

