

# 2016年 7月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	ざいりょう
月	4	1才児 2才児 クラス	ごはん マーボーなす 春雨サラダ もやしスープ	くずもち風 金時豆の甘煮 果物	米 豚ひき 鶏ひき 豆腐 大豆もやし 玉葱 人参 茄子 ほうれん草 長葱 蕪 胡瓜 キャベツ 大蒜 生姜 干椎茸 若芽 春雨 黒砂糖 きな粉 金時豆 胡麻
火	5	牛	食パン 白身魚のレモン風味 フレンチサラダ 野菜のポタージュ	全クラス 冷やしきつねうどん 果物	食パン 干餛飩 白身魚 大豆 油揚げ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 コーン ほうれん草 長葱 パセリ じゃが芋 レモン
水	6	乳	とうもろこしごはん 鶏肉のおろし玉葱ソース いんげんのお浸し 冬瓜と豆腐のみそ汁	メロンクリームサンド 果物	米 食パン 鶏むね 豆腐 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 隠元 とうもろこし 冬瓜 ほうれん草 生姜 干椎茸 メロン 削り節 海苔 胡麻
木	7	七夕 誕生会	七夕そうめん キスとかぼちゃとズッキーニの天ぷら きゅうりスティック 果物	誕生会ケーキ	素麺 小麦粉 鱈(白身魚) オクラ 人参 南瓜 胡瓜 ズッキーニ 生クリーム
木	21	100cc	ごはん マーボーなす 春雨サラダ もやしスープ	くずもち風 金時豆の甘煮 果物	米 豚ひき 鶏ひき 豆腐 大豆もやし 玉葱 人参 茄子 ほうれん草 長葱 蕪 胡瓜 キャベツ 大蒜 生姜 干椎茸 若芽 春雨 黒砂糖 きな粉 金時豆 胡麻
金	8	22	ジャージャーうどん 大豆もやしとわかめの中華和え モロヘイヤのスープ	ライスピザ 果物	干餛飩 米 豚ひき 鶏ひき しらす 豆腐 へーコン 長葱 大蒜 生姜 筍 胡瓜 大豆もやし 人参 コーン モロヘイヤ 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム 干椎茸 若芽 チーズ 胡麻
土	9	23	きな粉ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 キャベツとわかめの みそ汁 果物	青海苔ラスク 果物	米 食パン 鮭 豚もも 油揚げ 生姜 人参 キャベツ 小松菜 干椎茸 切干大根 若芽 青海苔 チーズ きな粉
月	11	25	なすとピーマンのドライカレー シーザーサラダ 洋風スープ 果物	七夕ゼリー(11日) フルーツゼリー(25日) 茹でとうもろこし	米 豚ひき 鶏ひき へーコン 大豆 玉葱 ピーマン 茄子 大蒜 生姜 胡瓜 キャベツ とうもろこし ほうれん草 人参 じゃが芋 トマトピューレ チーズ
火	12	26	食パン 鶏肉の南国風 トロピカルサラダ スープ	ソース焼きスパ 果物	食パン スパゲティ 鶏もも へーコン 豚もも 胡瓜 人参 トマト キャベツ レタス 大蒜 生姜 玉葱 ピーマン ほうれん草 とろろ昆布 若芽 きな粉 胡麻
水	13	27	ひじきごはん かじき鮓のみそ焼き ネバネバサラダ とろろ昆布のすまし汁	きな粉のホロホロ クッキー 茹で枝豆	米 小麦粉 かじき しらす 大豆 油揚げ 豆腐 人参 胡瓜 小松菜 オクラ 長葱 ほうれん草 削り節 ひじき 若芽 とろろ昆布 きな粉 胡麻
木	14	28	ごはん 鯰の塩焼き 白和え かぼちゃと油揚げの みそ汁 果物	大学芋 果物	米 鯰 高野豆腐 豆腐 油揚げ キャベツ 隠元 人参 南瓜 ほうれん草 さつま芋 胡麻
金	15	29	トマトクリームスパゲッティ カレーポテトサラダ 野菜と豆のスープ	チーズボール 果物	スパゲティ 米 鶏むね へーコン 大豆 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン しめじ ほうれん草 トマトピューレ チーズ 海苔
土	16	30	ごはん 鶏肉のハチミツみそ焼き 煮浸し わかめと玉葱の すまし汁 果物	きな粉&ジャム トースト 果物	米 食パン 鶏もも 油揚げ しらす 豆腐 キャベツ 人参 小松菜 玉葱 生姜 ほうれん草 苺 若芽 きな粉 胡麻



