

市野谷つばさ保育園献立表

令和3年度7月

★食べたことのない食品がありましたら担任にお知らせください★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください★amおやつは乳児のみです

日 曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品
1 木	ご飯 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの含め煮 和風ボイル野菜 豆腐とわかめの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 米こし味噌 本みりん サラダ油 かぼちゃ 上白糖 醤油 小松菜 もやし にんじん だし汁 醤油 上白糖 ごま油 絹豆腐 乾燥わかめ 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm ミロ ホットケーキ	ミロ 牛乳 ホットケーキ 牛乳 メープルシロップ
2 金	ご飯 酢豚 こぶき芋 人参のおかか和え 玉ねぎのすまし汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 醤油 清酒 じゃが芋 澱粉 たまねぎ にんじん ピーマン 乾しいたけ サラダ油 トマトケチャップ 上白糖 穀物酢 醤油 じゃが芋 澱粉 じゃが芋 食塩 にんじん 醤油 かつお節 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	am 牛乳 菓子	牛乳 ビスケット
			pm 牛乳	牛乳
3 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
5 月	麦飯 ハヤシライス マカロニソテー キャベツのツナサラダ	精白米 押し麦 豚小間肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん サラダ油 ハヤシフレーク 冷凍グリーンピース 有塩バター 塩・こしょう マカロニ たまねぎ にんじん ピーマン 塩・こしょう マヨドレ キャベツ にんじん ライトツナフレーク 穀物酢 上白糖 醤油	am 牛乳 菓子	牛乳 せんべい
			pm 麦茶 フルーツ ヨーグルト	麦茶 プレーンヨーグルト みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ キウイフルーツ
6 火	ご飯 鮭の磯焼 肉じゃが モロヘイヤ納豆 なすの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 生鮭 食塩 青海苔 豚小間肉 たまねぎ にんじん じゃが芋 醤油 上白糖 清酒 サラダ油 納豆 引き割り納豆 醤油 モロヘイヤ 長ねぎ なす 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 枝豆 菓子 キャンディチーズ	牛乳 枝豆、市販菓子、キャンディチーズ
七夕会				
7 水	三色ご飯 かぼちゃの天ぷら 短冊サラダ スイカ お星さまスープ	精白米 豚挽肉 醤油 上白糖 清酒 木綿豆腐 上白糖 食塩 にんじん 上白糖 食塩 かぼちゃ 小麦粉(薄力粉) サラダ油 大根 きゅうり にんじん 醤油 穀物酢 ごま油 スイカ オクラ にんじん たまねぎ 出し昆布 かつお節 醤油 食塩	am 牛乳 菓子	牛乳 せんべい
			pm 麦茶 牛乳寒天	麦茶 牛乳 水 上白糖 粉寒天 ブルーベリージャム
8 木	ご飯 鶏肉の中華炒め カレー芋 トマト とろろ昆布の味噌汁	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 サラダ油 もやし 根生姜 醤油 清酒 白炒りごま 鶏がらスープの素 じゃが芋 食塩 カレー粉 トマト とろろ昆布 にんじん たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 菓子 キウイフルーツ	牛乳 市販菓子 キウイフルーツ
9 金	ご飯 BBQポーク コーンソテー 春雨の酢の物 きのこ長ねぎのスープ	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 清酒 トマトケチャップ 缶詰めシロップ パイン缶 醤油 穀物酢 にんにく 根生姜 上白糖 冷凍ホールコーン 有塩バター 食塩 春雨 もやし にんじん ほうれん草 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油 えのき茸 生しいたけ しめじ 長ねぎ 醤油 食塩 出し昆布 かつお節	am 牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ
			pm 牛乳 鮭おにぎり	牛乳 精白米 鮭フレーク
10 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
世界の料理 イタリア				
12 月	ミートソースパゲティ イタリアンサラダ オレンジ コンソメスープ	スパゲティ 豚挽肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 サラダ油 粉チーズ キャベツ にんじん きゅうり サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 オレンジ たまねぎ にんじん パセリ コンソメ 醤油 食塩	am 牛乳 菓子	牛乳 せんべい
			pm 牛乳 餃子ピザ	牛乳 ぎょうざの皮 ピーマン たまねぎ マッシュルーム缶スライス トマトケチャップ ピザ用チーズ
13 火	枝豆ご飯 サバのごまみりん焼き ひじきの炒め煮 きゅうりとコーンのサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	精白米 にんじん しらす干し だし汁 上白糖 本みりん 醤油 食塩 清酒 枝豆 サバ 醤油 本みりん 白炒りごま 黒いりごま 芽ひじき 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒 サラダ油 しらたき きゅうり 冷凍ホールコーン 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 サラダ油 じゃが芋 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm ミロ ラスク	ミロ 牛乳 食パン 上白糖 マーガリン
14 水	納豆ご飯 スタミナ焼き さつま芋の昆布煮 切干大根とツナのサラダ 豆腐と玉ねぎのすまし汁	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 豚小間肉 にんにく 根生姜 清酒 こしょう 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ たら 醤油 本みりん サラダ油 白炒りごま ごま油 さつま芋 早煮昆布 上白糖 醤油 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白すりごま 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油 乾燥わかめ 焼き麩 たまねぎ かつお節 出し昆布 醤油 食塩	am 牛乳 菓子	牛乳 クラッカー
			pm 牛乳 おいなりさん	牛乳 精白米 穀物酢 上白糖 食塩 福寿草味付油揚げ

お誕生会						
15	木	ピラフ	精白米 にんじん ウインナー(卵不使用) たまねぎ ビーマン サラダ油 有塩バター 食塩 こしょう	am	麦茶	麦茶
		鶏のから揚げ ポテトサラダ キウイフルーツ コーンスープ	鶏肉 醤油 清酒 根生姜 じゃが芋澱粉 サラダ油 じゃが芋 にんじん きゅうり マヨドレ キウイフルーツ たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン 出し昆布 かつお節 食塩 醤油	pm	ヨーグルト 牛乳 いちごのムース	ヨーグルト 牛乳 いちごジャム グラニュー糖 レモン汁 ゼラチン 生クリーム
16	金	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		麻婆茄子 にらともやしのソテー デラウエア わかめスープ	豚挽肉 サラダ油 なす 乾しいたけ 竹の子水煮 長ねぎ にんじん じゃが芋澱粉 米こし味噌 醤油 上白糖 ごま油 もやし にら オイスターソース 食塩 醤油 サラダ油 デラウエア 乾燥わかめ にんじん 長ねぎ 醤油 かつお節 出汁昆布 食塩 ごま油	pm	菓子 牛乳 ウインナー 蒸しパン	ビスケット 牛乳 ウインナー(卵不使用) 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー 上白糖 スキムミルク 水 食塩 プロセスチーズ
17	土	お弁当	お弁当	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm	麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
19	月	麦飯	精白米 押し麦	am	牛乳	牛乳
		ドライカレー キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのチーズ焼き 冬瓜スープ	豚挽肉 たまねぎ にんにく 根生姜 トマト ビーマン にんじん カレー粉 清酒 水 食塩 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 干しぶどう 冷凍グリーンピース 粉チーズ サラダ油 キャベツ 冷凍ホールコーン 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 サラダ油 かぼちゃ マヨドレ 牛乳 ビザ用チーズ とうがん たまねぎ にんじん パセリ コンソメ 醤油 食塩	pm	菓子 麦茶 きつねうどん	せんべい 麦茶 干しうどん 豚小間肉 上白糖 醤油 清酒 稲荷用味付 油揚げ にんじん ほうれん草 乾しいたけ 醤油 本みりん 食塩 出し昆布 かつお節
20	火	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	麦茶	麦茶
		豚肉の生姜焼き 五目金平 モロヘイヤのおかか和え なめこの味噌汁	豚小間肉 根生姜 ビーマン にんじん 醤油 清酒 サラダ油 しらたき にんじん ごぼう 竹の子水煮 サラダ油 醤油 上白糖 白炒りごま モロヘイヤ にんじん かつお節 醤油 なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	pm	ヨーグルト 牛乳 ホットドック	ヨーグルト 牛乳 バターロール(卵不使用) ウインナー(卵不使用) キャベツ にんじん たまねぎ 食塩 サラダ油 こしょう トマトケチャップ
21	水	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		メカジキのビザ焼き ビーフン炒め きゅうりスティック 玉ねぎの味噌汁	メカジキ 塩・こしょう サラダ油 ビーマン たまねぎ トマトケチャップ ビザ用チーズ ビーフン サラダ油 にんじん ビーマン 豚小間肉 竹の子水煮 もやし コンソメ 醤油 塩・こしょう ごま油 きゅうり 醤油 穀物酢 ごま油 絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	菓子 牛乳 トウモロコシ 菓子 キャンディチーズ	クラッカー 牛乳 トウモロコシ、市販菓子、キャンディチーズ
22	木	海の日				
スポーツの日						
24	土	お弁当	お弁当	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm	麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
26	月	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		鶏肉の味噌マヨ焼き 昆布豆 五目和え じゃがたま味噌汁	鶏肉 米こし味噌 マヨドレ 茹で大豆 にんじん 早煮昆布 上白糖 醤油 小松菜 もやし にんじん 油揚げ 乾しいたけ しらたき 醤油 上白糖 白すりごま じゃが芋 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	菓子 牛乳 和風スパゲティ	ビスケット 牛乳 スパゲティ サラダ油 にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ こしょう 醤油 食塩 有塩バター 刻みのり かつお節
27	火	オクラ納豆ご飯	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 オクラ	am	麦茶	麦茶
		鮭の塩焼き がんもの煮物 きゅうりとひじきの中華和え 玉ねぎと豆腐の味噌汁	生鮭 食塩 じゃが芋 がんも にんじん 乾しいたけ 醤油 清酒 出 きゅうり 芽ひじき 春雨 冷凍ホールコーン ごま油 穀物酢 上白糖 醤油 絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	ヨーグルト 牛乳 キャロットケーキ	ヨーグルト 牛乳 初搾ミックス ベーキングパウダー 上白糖 にんじん 干しぶどう サラダチーズ 牛乳 サラダ油
28	水	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		蒸し餃子 ナムル さつま芋のごま和え 春雨スープ	ぎょうぎの皮 豚挽肉 キャベツ にら たまねぎ にんじん にんにく 根生姜 醤油 ごま油 サラダ油 醤油 穀物酢 水 ごま油 ほうれん草 もやし にんじん ごま油 醤油 穀物酢 白炒りごま さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま 春雨 乾しいたけ もやし にんじん 長ねぎ ごま油 かつお節 醤油 塩・こしょう	pm	菓子 牛乳 みたらし白玉 (乳児)菓子	せんべい 牛乳 白玉粉 スキムミルク 絹豆腐 醤油 上白糖 じゃが芋澱粉 菓子
夏まつり						
29	木	焼きそば	蒸し中華麺 豚挽肉 キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン こしょう サラダ油 中濃ソース 醤油 青海苔	am	麦茶	麦茶
		茹でトウモロコシ きゅうりとわかめの酢の物 野菜スープ	とうもろこし きゅうり 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 食塩 醤油 もやし いんげん にんじん たまねぎ 出し昆布 かつお節 醤油 食塩	pm	ヨーグルト 牛乳 ゆかりおにぎり	ヨーグルト 牛乳 精白米 ゆかり
30	金	麦飯	精白米 押し麦	am	牛乳	牛乳
		夏野菜カレー 切干大根とツナのサラダ スイカ	豚小間肉 サラダ油 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ビーマン にんにく カレールウ スキムミルク 塩・こしょう 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレック 白すりごま 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油 スイカ	pm	オレンジ ミロ きなこ揚げパン	オレンジ ミロ 牛乳 サラダ油 きな粉 上白糖 食塩 バターロール(卵不使用)
31	土	お弁当	お弁当	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm	麦茶 菓子	麦茶 市販菓子