



令和2年 7月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	水 😊	ひじきとじゃが芋の煮物	ごはん	ひじき 大豆 さつまいも ちくわ	人参 椎茸 グリンピース	油 じゃが芋 砂糖	おやつのお豆腐ケーキはしっとりとして美味しいです。良質のたんぱく質もたっぷりの摂取できます。
		切り干し大根サラダ		ツナ	切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま ごま油 砂糖	
	おやつ 😊	鶏肉と青菜のスープ	鶏肉	鶏肉	青梗菜 小松菜 ねぎ		
		果物(オレンジ)		豆腐 豆乳	オレンジ		
2	木 😊	鶏肉の唐揚げ	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	片栗粉 油	唐揚げは、北海道は「ザンギ」、愛媛は「センザンキ」など地方によって独特の名前があります。
		野菜のきんぴら		昆布	ごぼう 人参 こんにゃく グリンピース	油 砂糖 ごま	
	おやつ 😊	豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 煮干し	豆腐 味噌 煮干し	もやし キャベツ えのき ほうれん草		
		果物(りんご)		飲:牛乳	りんご		さつまいも
3	金 😊	鯖(バサ)の南蛮漬	ごはん	鯖(バサ)	人参 玉葱 生姜	片栗粉 油 砂糖	「南蛮」とは、戦国時代に日本にやってきたポルトガル人や、そのカルチャーを指していた言葉です。
		もやしのごま和え		鶏肉	小松菜 もやし 人参 えのき	ごま 砂糖	
	おやつ 😊	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		ゼリー
4	土 😊	コロッケ	ごはん	オムレツ		コロッケ 油	
		オムレツ					
	おやつ 😊	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		ホットケーキ
6	月 😊	麻婆豆腐丼	ごはん	豆腐 豚肉 味噌	ニラ ねぎ 生姜 にんにく	ごま油 砂糖 片栗粉	チャブチエは、春雨を炒めた韓国料理です。
		チャブチエ		豚肉	人参 えのき	春雨 ごま油 砂糖 ごま	
	おやつ 😊	杏仁豆腐	牛乳寒	みかん バイリン 桃 レーズン バナナ りんご		ごま油 砂糖 片栗粉	
		♪大学芋 麦茶					さつまいも 油 ごま 砂糖
7	火 😊	星のコロッケ☆	ごはん			コロッケ 油	セタメニュー
		短冊サラダ		鶏肉 なんと 鯉節	人参 大根 胡瓜 おくら	ドレッシング ごま	
	おやつ 😊	ソーメン汁			人参	ソーメン 麩	
		果物(すいか)			すいか		ゼリー ナタデココ
8	水 😊	マカロニグラタン	ごはん	マカロニ チーズ 生クリーム 鶏肉 牛乳	玉葱 にんにく フロッキー	バター 小麦粉	グラタンは、フランス語では、本来、鍋に張り付いたおこげという意味があります。
		温州和え				キャベツ 胡瓜 みかん	
	おやつ 😊	もやしとコーンのスープ			もやし コーン 人参 小松菜		
		果物(りんご)			りんご		パン 砂糖
9	木 😊	豆腐ボール	ごはん	豆腐 じゃこ 鶏肉 鯉節	人参 グリンピース	小麦粉 油	豆腐ボールは、豆腐をつぶしてじゃこや野菜を入れて、丸めて落とし揚げにしたものです。
		ほうれん草ごまよごし			ほうれん草 キャベツ もやし 人参	ごま 砂糖	
	おやつ 😊	具沢山汁	味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ			
		果物(オレンジ)			オレンジ		バームクーヘン
10	金 😊	鮭のパン粉焼き	ごはん	鮭 チーズ	にんにく パセリ	ごま 小麦粉 油	7月10日
		肉味噌納豆		納豆 豚肉 味噌	玉葱 にんにく 生姜 あさつき	砂糖 ごま油	
	おやつ 😊	もずくスープ	もずく 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜		ごま	納豆の日
		果物(バナナ)			バナナ		プリン
11	土 😊	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		厚焼き玉子		卵焼き			
	おやつ 😊	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		バームクーヘン
13	月 😊	キッシュ	ごはん	ハム ツナ チーズ 卵 生クリーム	トマト 人参	じゃが芋	キッシュとは、フランス・アルザス＝ロレーヌ地方に伝わる卵と生クリームを使った家庭料理です。
		わかめサラダ		わかめ 鶏肉	人参 胡瓜 コーン 大根 フロッキー	砂糖 油	
	おやつ 😊	コンソメスープ			キャベツ 人参 玉葱 パセリ		
		果物(オレンジ)			オレンジ		米
14	火 😊	鶏肉と根菜の甘辛揚げ	ごはん	鶏肉	れんこん 生姜 ごぼう	ごま 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	根菜は食物繊維を豊富に含んでいるので、お腹の調子を整えてくれます。
		ほうれん草とコーンのおかか和え		鯉節	ほうれん草 コーン 人参		
	おやつ 😊	きのこの味噌汁	味噌 煮干し	しめじ えのき まいたけ 人参			
		果物(りんご)			りんご		小麦粉 砂糖 油 ごま
		♪マーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 卵 生クリーム			

フレンスマニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	水	鮭の塩麹焼き 筑前煮 大根と生揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鮭 生揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ バナナ	里芋 油 砂糖	エンドウ豆の未熟な状態の美が「グリーンピース」です。さやえんどうや、スナップえんどうも仲間です。
	おやつ	♪グリーンピースとコーンのおにぎり 牛乳			グリーンピース コーン	ごま 米	
16	木	ピザバーグ フレンチサラダ 豆入りポトフ オレンジ	ごはん	豚肉 牛乳 チーズ ツナ ウインナー 大豆	玉葱 赤ピーマン ピーマン キャベツ 胡瓜 大根 人参 玉葱 人参 いんげん オレンジ	パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋	子どもたちの大好きはハンバーグとピザをドッキングさせた「ピザバーグ」です。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
17	金	肉団子甘酢あんかけ 南瓜とブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	肉団子 鶏肉 豆腐 わかめ 煮干し 味噌	人参 竹の子 椎茸 竹の子 南瓜 ブロッコリー ねぎ 小松菜 バナナ	じゃが芋 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツの仲間です。ビタミン類が豊富に含まれています。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
18	土	ハンバーグ 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		春巻き 油 油	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
20	月	ゆかり小松菜ごはん 柳川風卵とじ ぶろぶき大根そぼろ味噌かけ ちゃんこ汁 果物(りんご)	ごはん	卵 豚肉 昆布 味噌 鶏肉 豆腐	小松菜 ねぎ 玉葱 ごぼう グリンピース 大根 人参 白菜 ねぎ しめじ 白滝 りんご	米 ごま 麩 砂糖 砂糖 片栗粉	今月の郷土料理 東京都
	おやつ	人形焼き 牛乳		飲:牛乳		人形焼き	
21	火	鶏肉のカレー風味揚げ ねばねばサラダ 豆乳汁 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 めかぶ 糸かまぼこ 鶏肉 豆乳 味噌 煮干し	生姜 切り干し大根 人参 キャベツ 人参 えのき 小松菜 オレンジ	油 片栗粉 ドレッシング 里芋 油	めかぶに含まれるフコイタンには、細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるとされています。
	おやつ	♪アップルポテト 牛乳			りんご	さつま芋 バター 砂糖	
22	水	茄子とピーマンの味噌炒め 揚げ出し豆腐 みぞれ煮 青菜とわかめのすまし汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 豆腐 鰹節 鶏肉 わかめ 鰹節	茄子 ピーマン 大根 ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	油 砂糖 片栗粉 油	Book de Lunch 「なすのぼうや」
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
25	土	肉団子 オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	肉団子 オムレツ		油	
	おやつ	バームクーヘン 麦茶			キャベツ 人参 もやし バナナ	バームクーヘン	
27	月	夏野菜カレー 福神漬け 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん	豚肉 福神漬け	生姜 人参 玉葱 白滝 いんげん もやし ほうれん草 バナナ	油 ルー 砂糖 オリーブ油	太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜をたくさん使ってカレーを作ります。
	おやつ	♪大豆のかりかり揚げ 牛乳		飲:牛乳 大豆 青のり		片栗粉 油	
28	火	アジ(たら)の香味焼き 肉じゃが 麩ともやしの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	アジ(たら) 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 人参 玉葱 白滝 いんげん もやし ほうれん草 バナナ	砂糖 油 砂糖 麩	アジは、一年中取れるのですが、5月~7月が、一番美味しい時期です。
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
29	水	赤飯 手作りチキンナゲット ビタミンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	甘納豆 鶏肉 卵	玉葱 パセリ にんにく 胡瓜 人参 玉葱 トマト オレンジ	米 ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 オリーブ油 ごま 砂糖	お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日カップケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム (0.1歳児なし)		お米のスティックケーキ	
30	木	納豆チーズオムレツ パリパリサラダ スコッチブロス 果物(バナナ)	ごはん	納豆 チーズ 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 胡瓜 コーン ねぎ セロリ 玉葱 人参 バナナ	油 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 押し麦 オリーブ油	スコッチブロスは、スコットランドの田舎料理で、麦が入ったスープです。
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		さつま芋 砂糖 バター	
31	金	チェヴァフチチ マカロニサラダ トマトのポトフ 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 牛肉 ハム ウインナー	玉葱 パセリ にんにく 胡瓜 人参 玉葱 トマト オレンジ	小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	今月の世界の料理 「クロアチア」
	おやつ	プリン				プリン	

フランスメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

