

月	火	水	木	金	土
		1 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け ごまじゃこサラダ 大根の味噌汁 果物 (パイナップル) ピザポテト	2 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー そうめん汁 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	3 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物 ボンデケーキ EM牛乳	4 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根サラダ とろろ昆布汁 果物 おいもスティック ココア豆乳
6 キッズピビンバ わかめスープ 一口チーズ きなこトースト EM牛乳	7 ふりかけご飯 星のハンバーグ ココロソテー 星のすまし汁 果物 プリン リッツサンド	8 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ しめじと豆腐の味噌汁 果物 アガラサー 豆乳	9 胚芽ご飯 チキンのごまダレ ピーマンの細切り炒め もずく汁 果物 スコーン EM牛乳	10 ミートスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ 果物 青菜のおにぎり	11 炊き込みご飯 ウインナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 小松菜の味噌汁 果物 園内研修
13 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 春雨サラダ 果物 カルシウムパン EM牛乳	14 おくらかけご飯 魚の照焼き きんぴら炒め 豆腐の清まし汁 果物 くずもち	15 おべんとう お誕生日ケーキ (ヨーグルトケーキ) りんごジュース	16 胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き パパイア炒め 油揚げの味噌汁 果物 フルーツ白玉	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	18 胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 玉ねぎの味噌汁 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
20 タコライス とうもろこし 野菜スープ 一口ゼリー じゃこトースト EM牛乳	21 胚芽ご飯 魚の有馬焼き ゴーヤーチャンプルー なめこの味噌汁 アイスクリーム シリアルクッキー 豆乳	22 カレーライス グリーンサラダ 卵スープ 一口チーズ もずくひらやちー	23 海の日	24 スポーツの日	25 大豆ご飯 拌三絲 肉だんご アーサ汁 果物 ハッシュポテト カルゲン
27 納豆ご飯 大根サラダ イナムドッチ 果物 ふむふむ 豆乳	28 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 人参しりしりー へちまの味噌汁 果物 フルーチェ	29 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜炒め しいたけの清まし汁 果物 たかはしもち EM牛乳	30 胚芽ご飯 魚の黄金焼き 春雨ナムル 麩の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	31 食パン ハンバーグ 温野菜サラダ 中華風コンソメスープ 果物 おにぎり (ツナみそ)	

2020年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	鶏肉 シラス ポーク缶 ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 白ごま ごま油 三温糖 ハッシュポテト ビザ用ソース	大根 キャベツ 人参 胡瓜 人参 ねぎ 果物 パイン缶 パセリ
2	木	鮭 みそ 豚肩ロース 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 そうめん(乾) 三温糖 本みりん 油 薄力粉 ココア粉	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく しめじ ねぎ 人参 とうもろこし 果物
3	金	鶏モモ肉 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 卵 みそ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ ポンデQミックス	人参 胡瓜 コーン缶 乾燥わかめ ねぎ 果物
4	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 ツ缶 ココア豆乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 おいもスティック(さつまいも)	玉葱 生姜 とうもろこし ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参
5	日			
6	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵 きな粉 一口チーズ EM牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター 焼き肉のたれ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
7	火	合挽肉 卵 鶏モモ肉 星型の麩 プロセスチーズ はんぺん クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 胡麻 三温糖 ごま油 じゃがいも リッツクラッカー いちごジャム	玉葱 しめじ ブロccoli アーサ(乾) 人参 胡瓜 ねぎ 果物
8	水	赤魚 ロースト 絹ごし豆腐 みそ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マネーズ ちんぴんミックス	玉葱 南瓜 胡瓜 しめじ ねぎ 果物
9	木	鶏肉 豚モモ肉 ちくわ 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 春雨 ごま油 片栗粉 三温糖 無塩バター 薄力粉 オイスターソース	ピーマン 人参 もやし 細切りたけのこ もずく 生姜
10	金	合挽肉 豚バラ肉 ベーコン	スパゲッティ(乾) 油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	キャベツ 胡瓜 玉葱 にんにく トマト 胡瓜 人参 とうもろこし 青菜のふりかけ 果物
11	土	ツナ缶 デリカウインナー 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖 油	人参 干椎茸 しめじ ねぎ 胡瓜 小松菜 果物
12	日			
13	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ ツ缶 スキムミルク EM牛乳	精白米 ごま油 炒り胡麻 マネーズ 薄力粉 三温糖 胡麻 油 食パン 生クリーム	もずく ピーマン コーン缶 人参 生姜 ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 果物
14	火	赤魚 豚肉 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 三温糖 ごま油 黒砂糖粉 いもくず粉 タビオカ粉	かつおのり佃煮 生姜 ねぎ しょうゆ こんにゃく 人参 干椎茸 果物
15	水	ゼラチン 普通牛乳 ヨーグルト	プレミアムクラッカー 無塩バター 三温糖 生クリーム 幼児りんごジュース	みかん缶
16	木	鶏モモ肉 みそ ツナ缶 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 白玉粉	パパイヤ千切り 玉葱 人参 ピーマン 乾燥わかめ ねぎ パナナ りんご みかん缶 フルーツカクテル缶
17	金	三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 固形コラーゲン みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉葱 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 焼きのり
18	土	麩 ポーク缶 卵 普通牛乳	精白米 本みりん 三温糖 油 ホットケーキ粉	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし もずく 胡瓜 えのき ねぎ 乾燥わかめ 果物
19	日			
20	月	合挽き肉 プロセスチーズ ベーコン シラス ビザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 食パン マネーズ 一口ゼリー	レタス トマト とうもろこし キャベツ 玉葱 人参 パセリ 玉葱
21	火	鯖 ポーク缶 卵 絹ごし豆腐 みそ 卵 スキムミルク 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 薄力粉 無塩バター フルーツグラノーラ 三温糖 アイスクリューム	生姜 にんにく ゴーヤー 玉葱 人参 なめこ 乾燥わかめ ねぎ 果物
22	水	鶏モモ肉 ツナ缶 卵 一口チーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ カレールウ	人参 玉葱 キャベツ ブロccoli 胡瓜 トマト ねぎ もずく とうもろこし 果物
23	木			
24	金			
25	土	大豆(ゆで) ツナ缶 絹ごし豆腐 肉だんご	精白米 三温糖 ウスターソース ハッシュポテト カルゲン	干ひじき 緑豆春雨 人参 とうもろこし 胡瓜 アーサ(乾) ねぎ 果物
26	日			
27	月	挽きわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース かまぼこ イナムドゥチ味噌 麩 しょうゆ 豆乳	精白米 油 白ごま 生クリーム 三温糖	大根 胡瓜 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 果物
28	火	鯖 みそ 卵 沖縄豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネーズ 本みりん マヨネーズ いちごフルーチェ	人参 ピーマン 玉葱 へちま ねぎ 果物
29	水	鶏肉 ツ缶 みそ きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ツ缶 油 さつまいも もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 人参 ホールトマト缶 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ もやし しめじ ねぎ 乾燥わかめ 果物
30	木	ホキ ビザ用チーズ おつゆ麩 デリカウインナー 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 薄力粉 ホットケーキ粉	クリームコーン缶 パセリ 緑豆春雨 人参 もやし 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ 果物
31	金	合挽き肉 卵 みそ ツナ缶	食パン マネーズ パン粉 ウスターソース パン粉 三温糖 片栗粉 精白米	玉葱 トマトケチャップ 南瓜 ブロccoli 胡瓜 カリーフラワー コーン缶 焼きのり

海の日

スポーツの日

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。