



すみれ幼稚園 2020年 7月献立



日付	昼食	材料
1日 (水)	おついたちせきはん さばのりきゅうやき カラフルピーマンとちくわのきんぴら さつまいものバターやき すましじる	7ぶつきげんまい、あずき、ごま さば、ごま、だいこん、にんじん ピーマン、ちくわ、ごまあぶら さつまいも、バター ふ、わかめ
2日 (木)	7ぶつきげんまいごはん とりにくとキャベツのちゅうかいため しゅうまい ちゅうかスープ バナナ	7ぶつきげんまい とりにく、キャベツ、あぶら しゅうまい たまねぎ、コーン、かわれ ばなな
3日 (金)	7ぶつきげんまいごはん さけのカレーふうみあげ トマトとオクラのマリネ みそしる プリン	7ぶつきげんまい さけ、カレーこ、パンこ、あぶら とまと、おくら じゃがいも、たまねぎ プリン
6日 (月)	7ぶつきげんまいごはん えびフライ オムレツ きのこのマリネサラダ コンソメスープ	7ぶつきげんまい えび、こむぎこ、あぶら たまご、ケチャップ えりんぎ、しめじ、しいたけ、トマト コーン、かぼちゃ、かわれ
7日 (火)	なつおこわのおにぎり たなばたそうめん プチ対象 かぼちゃとぎゅうにくのごもくに すいか	7ぶつきげんまい、じゃこ、うめ、えだまめ そうめん、とまと、おくら、えび、たまご かぼちゃ、ぎゅうにく すいか
8日 (水)	なつおこわのおにぎり たなばたそうめん 年少～長対象 かぼちゃとぎゅうにくのごもくに すいか	7ぶつきげんまい、じゃこ、うめ、えだまめ そうめん、とまと、おくら、えび、たまご かぼちゃ、ぎゅうにく すいか

日付	昼食	材料
9日 (木)	7ぶつきげんまいごはん さわらのしおやき かぼちゃサラダ なすのごまあえ すましじる	7ぶつきげんまい さわら、しお かぼちゃ、マヨネーズ なす、ごま ふ、わかめ
10日 (金)	きょうどりょうり きょうと まめごはん ぎゅうにくとおからのたいたん キャベツのゆばあえ きょうふうみそしる ぶどうゼリー	グリンピース、7ぶつきげんまい ぎゅうにく、おから、ごぼう、しらたき キャベツ、ゆば しろみそ、だいこん、あぶらあげ、みつば ぶどうゼリー
13日 (月)	7ぶつきげんまいごはん にくだんごのあまずあんかけ いりどうふ ちゅうかスープ りんご	7ぶつきげんまい にくだんご、す とうふ、たまご ちゅうかスープ りんご
14日 (火)	まごわやさしいこんだて とうもろこしごはん あかうおのみりんやき かいそうときのこのサラダ ウインナー みそしる	コーン、7ぶつきげんまい あかうお、みりん わかめ、キャベツ、えのき、えりんぎ、ごま ウインナー さつまいも、とうふ
15日 (水)	クロワッサン ミートボールシチュー たまごサラダ プリン	クロワッサン ミートボール、にんじん、じゃがいも、シチュー たまご、カリフラワー、にんじん プリン
7月の平均栄養量		エネルギー520kcal、たんぱく質29g、 脂質70g、カルシウム7mg

日付	昼食	材料
20日 (月)	7ぶつきげんまいごはん さけのさっぱりみぞれに だいがくいも わかめとたまねぎのみそしる オレンジ	7ぶつきげんまい さけ、だいこん さつまいも、ごま、あぶら わかめ、たまねぎ オレンジ
21日 (火)	どようのうしのひこんだて うなたまちらし だいこんのうめあえ フライドポテト すましじる	7ぶつきげんまい、うなぎ、たまご だいこん、うめ フライドポテト オクラ、とうがん
27日 (月)	7ぶつきげんまいごはん なつやさいのあまからいため きゅうりとちくわのあえもの みそしる りんごゼリー	7ぶつきげんまい ぶたにく、ピーマン、もやし、キャベツ きゅうり、ちくわ あぶらあげ、はくさい、ねぎ りんごゼリー
28日 (火)	7ぶつきげんまいごはん とりにくのからあげ オクラのごまあえ しゅうまい ちゅうかスープ	7ぶつきげんまい とりにく、ブロッコリー、マヨネーズ オクラ、ごま しゅうまい はるさま、しいたけ、かわれ
29日 (水)	ぎゅうどん きゅうりとしらすのすのもの みそしる バナナ	7ぶつきげんまい、ぎゅうにく きゅうり、しらす、す ふ、なめこ ばなな
30日 (木)	7ぶつきげんまいごはん たらのトマトにこみ まめとソーセージのサラダ じゃがバター コーンスープ	7ぶつきげんまい たら、トマト、ブロッコリー、ケチャップ まめ、ソーセージ じゃがいも、ベーコン、バター コーンスープ
31日 (金)	ロールパン クリームシチュー みどりやさいとゆでたまごのサラダ みかんヨーグルト	ロールパン とりにく、じゃがいも、にんじん、シチュー キャベツ、ブロッコリー、たまご みかん、ヨーグルト



*都合により、献立を変更することがあります。

