

2020年7月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	水	ささみの梅しそフライ、せんキャベツ ズッキーニとトマトのサラダ 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	しらすとじゃが芋のお焼き	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ヨーグルト しらす干し	小麦粉 パン粉 じゃが芋 米	キャベツ ソース ズッキーニ トマト 玉ねぎ パセリ オクラ 青のり キウイ 梅干し
2	木	赤魚の煮付け、小松菜の煮浸し 豚バラとれんごんの金平 味噌汁 ごはん メロン	お菓子 牛乳	しいたけの チーズ焼き	●豆乳パ ン オア	牛乳 赤魚 豚肉 ごま 薄揚げ チーズ 豆乳 生クリーム	米	しめじ 小松菜 れんこん 人参 キャベツ メロン しいたけ
3	金	アスパラとベーコンのクリームパスタ 冷しゃぶサラダ グレープフルーツ 糸寒天の中華スープ	バナナ 牛乳	かぼちゃの 煮物	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン バター 豚肉 ごま	スパゲッティ コーン 小麦粉 米	アスパラ 玉ねぎ しめじ わかめ ねぎ ミニトマト 寒天 グレープフルーツ たけのこ 干しいたけ レタス もやし かぼちゃ バナナ
4	土	パン 肉団子スープ キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのグラ タン	お菓子 牛乳	肉団子 バター 牛乳 ベーコン チーズ	パン	干しいたけ 人参 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ キウイ
6	月	高野豆腐のオランダ煮 おかひじきとツナのごま和え 味噌汁 ごはん すいか	お菓子 牛乳	キャベツの 卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 高野豆腐 ツナ ごま 豚肉 卵	片栗粉 じゃが芋 米	しめじ 小松菜 おかひじき 人参 ねぎ すいか キャベツ
7	火	七夕そうめん なすのミートグラタン キラキラゼリー	ヨーグルト	大豆の甘辛 煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 ハム 豚肉 チーズ 大豆 ホイップクリーム	そうめん 米 青りんごゼリー	きゅうり オクラ ミニトマト 干しいたけ なす 玉ねぎ パプリカ トマト ケチャップ
8	水	サバの竜田揚げ、ブロッコリー 切干大根と塩昆布の煮物 澄まし汁 ごはん ヤクルト	パン 牛乳	鶏そぼろ	バナナ 牛乳	牛乳 サバ 薄揚げ うずらの卵 ヨーグルト(ひよこ) 鶏肉	ヤクルト 米 パン	ブロッコリー 切干大根 人参 塩昆布 三つ葉 バナナ
9	木	肉じゃが 小松菜とじゃこのナムル 味噌汁 ごはん メロン	お菓子 牛乳	えびのケ チャップ和え	●お好み 焼 き 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース しらす干し 豆腐 えび 花かつお ベーコン	じゃが芋 系こんにやく 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青のり 小松菜 もやし 大根 なめこ メロン ケチャップ キャベツ ソース
10	金	パン ビシソワーズ 鶏団子とたけのこの煮物 ブロッコリーのソテー オレンジ	バナナ 牛乳	チーズち くわ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 チーズちくわ	パン パン粉 コーン じゃが芋 米	バナナ 玉ねぎ たけのこ しいたけ ブロッコリー しめじ パセリ オレンジ
11	土	パン 水菜と卵のスープ すいか	お菓子 牛乳	かぼちゃ のそぼろ煮	お菓子 牛乳	ベーコン 卵 鶏肉 グリンピース 牛乳	パン	水菜 干しいたけ すいか かぼちゃ
13	月	タラのピカタ、ミニトマト モロヘイヤともやしの塩炒め 味噌汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	豚肉とご ぼろのしく れ煮	お菓子 牛乳	牛乳 タラ 粉チーズ 卵 干しえび 油揚げ 豚肉	小麦粉 米	パセリ ミニトマト モロヘイヤ もやし しめじ ねぎ キウイ ごぼう
14	火	ナン 牛乳 夏野菜のキーマカレー ビーンズサラダ フルーツポンチ	ヨーグルト	わかめ入 り卵焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 ミックスビーンズ ツナ 卵	ナン じゃが芋 米 コーン カレールー マヨネーズ	玉ねぎ 人参 なす ビーマン キウイ トマト にんにく 福神漬 みかん きゅうり パプリカ バナナ 黄桃 わかめ パイン
15	水	豆腐のきのこそぼろあんかけ 夏野菜とえびの揚げ浸し 味噌汁 ごはん すいか	パン 牛乳	のり巻き チーズ	●黒ごま ク ッキー 牛乳	豆腐 牛乳 鶏肉 えび チーズ ごま	片栗粉 小麦粉 米 マーガリン パン	干しいたけ しめじ えのき ねぎ なす オクラ かぼちゃ たけのこ ニら すいか のり
16	木	油淋鶏、レタス ごはん きゅうりとわかめの酢の物 トマトとオクラのスープ ヨーグルト	お菓子 牛乳	焼きはん ぺん	グレープ フル ーツ 牛乳	牛乳 鶏肉 はんぺん カニスティック ヨーグルト	片栗粉 米	レタス きゅうり わかめ トマト オクラ 玉ねぎ グレープフルーツ
17	金	冷やしきつねうどん 大学かぼちゃ 牛乳 メロン	キウイ 牛乳	アスパラ のベー コン巻 き	おにぎり お茶	牛乳 薄揚げ 卵 ごま ベーコン	うどん 米 片栗粉	オクラ ねぎ わかめ 大根 かぼちゃ アスパラ キウイ メロン
18	土	パン じゃが卵焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	海藻サラ ダ	お菓子 牛乳	ベーコン 卵 グリンピース 牛乳	パン じゃが芋	玉ねぎ バナナ 海藻
20	月	ロコモコ丼 豆腐サラダ 味噌汁 ごはん オレンジ	お菓子 牛乳	フライド ポ テト	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ごま	米 じゃが芋 麩 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ レタス きゅうり トマト ソース ケチャップ わかめ 水菜 小松菜 オレンジ
21	火	コーンマヨトースト 蒸し鶏と夏野菜のごま酢和え ミネストローネ バナナ	ヨーグルト	しらす炒 りいり卵	●おもち カ ステ ラ 牛乳	ヨーグルト 粉チーズ 鶏肉 ごま しらす干し 牛乳 小豆 卵	パン コーン マヨネーズ マカロニ もち米	パセリ きゅうり オクラ パプリカ 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ にんにく
22	水	なすのひき肉はさみ揚げ、せんキャベツ きゅうりとちくわの梅肉和え 味噌汁 ごはん すいか	パン 牛乳	スイート ト マト	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 油揚げ	パン粉 小麦粉 米 パン	玉ねぎ キャベツ ソース なす きゅうり 梅干し いんげん すいか トマト キウイ 青じそ
23	木	海の日						
24	金	スポーツの日						
25	土	パン みそ野菜スープ メロン	お菓子 牛乳	チキンナ ゲ ット	お菓子 牛乳	豚肉 チキンナゲット 牛乳	パン	人参 もやし キャベツ ねぎ メロン
27	月	ズッキーニチャンプルー いんげんのおかかマヨネーズ和え 味噌汁 ごはん すいか	お菓子 牛乳	鶏の照り 焼き	●ブルー ベ リー ー チ ー ズ ス コ ー ン、 牛 乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 花かつお ちくわ 鶏肉 クリームチーズ	マヨネーズ 米 ホットケーキミックス はちみつ	もやし 人参 ズッキーニ ねぎ いんげん えのき わかめ すいか ブルーベリー
28	火	カジキマグロの照り焼き、大根おろし たけのこ入り麻婆春雨 味噌汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	ほうれん 草の 白和え	バナナ 牛乳	マグロ 春雨 豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	片栗粉 米 パン	大根 ねぎ たけのこ 人参 ニら かぼちゃ なす バナナ ほうれん草
29	水	<お祭りごっこ> 焼きそば フランクフルト スティックパイン 唐揚げ フライドポテト	ヨーグルト		おにぎり お茶	豚肉 鶏肉 フランクフルト ヨーグルト	中華麺 じゃが芋 米	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン 青のり パイナップル
30	木	とうもろこしと枝豆のかき揚げ ささみの酢味噌和え 澄まし汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	キャベツ とサケ のスー プ煮	お菓子 牛乳	枝豆 牛乳 ちくわ 鶏肉 はんぺん サケ	とうもろこし 米 天ぷら粉	玉ねぎ ミニトマト もやし きゅうり わかめ じゅんさい キウイ キャベツ
31	金	ラタトゥイユの冷製パスタ レタスとじゃこのサラダ ニラ玉スープ フルーチェ	オレンジ 牛乳	肉団子	おにぎり お茶	牛乳 しらす干し 卵 肉団子	スパゲッティ 米 フルーチェ	オレンジ なす ズッキーニ パセリ 玉ねぎ トマト パプリカ レタス きゅうり ニら

集米日 21日(火)