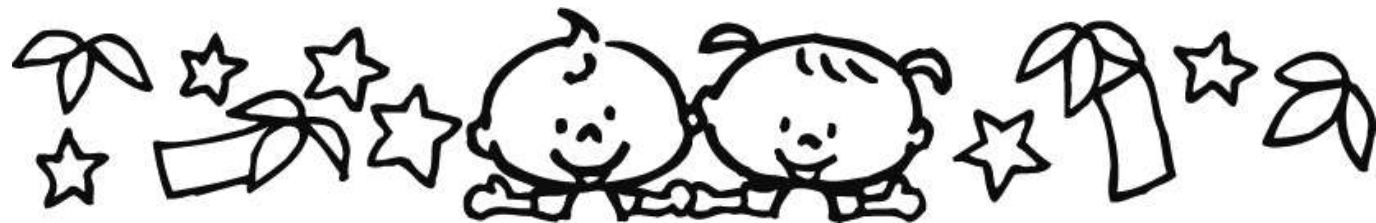


# 献立表

2021年07月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	御飯 豚と茄子のしょうが焼 切干大根の酢の物 みそ汁(とうがん)	米 砂糖 砂糖	豚肉 かにかまぼこ 米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、しょうが、なす 切り干しだいこん、生わかめ とうがん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、本みりん かつおだし汁、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、油	牛乳 牛乳、粉チーズ		食塩
02 金	昼食	豚いか豆腐丼 みそ汁(わか大キャ)	米、砂糖	焼き豆腐、豚肉、いか 麦みそ	たまねぎ、しらたき、ねぎ キャベツ、だいこん、生わかめ	しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ぼふら以下・市販菓子 さくら・ホットドッグ	ロールパン	牛乳 ウインナー	キャベツ	ケチャップ
03 土	昼食	お弁当				
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
05 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 青梗菜の中華和え とろろ昆布汁	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、にんじん にんじん、万能ねぎ、おろぼこんぶ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 わらび餅 昆布	片栗粉、砂糖	牛乳 きな粉		水
06 火	七夕まつり 昼食	七タライス きゅうりの塩昆布和え キラキラスープ	米、砂糖	鶏ひき肉、卵 木綿豆腐	ほうれんそう(冷凍)、にんじん きゅうり、塩こんぶ オクラ	しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	寒天入りフルーツポンチ 星クッキー	砂糖 小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳 牛乳	りんご濃縮果汁、みかん缶、もも缶、ぶどう濃縮果汁、かんてん	水 ベーキングパウダー
07 水	誕生会 昼食	御飯 鶏肉のりんごソースがけ スティック野菜 ポタージュ	米 小麦粉、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 牛乳、バター	りんご、たまねぎ、にんにく だいこん、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉、黒ごま、白玉粉	牛乳 卵、ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム、みかん缶	
08 木	昼食	パン ダイコンサラダ ポトフ	ロールパン マヨネーズ じゃがいも	ウインナー	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	乳児牛乳・幼児お茶 紅鮭がゆ(市販品)		牛乳		非常食用紅鮭がゆ
09 金	昼食	御飯 焼き鯖 ラタトゥイユソースがけ 粉吹きいも みそ汁(小松菜・麩)	米 じゃがいも 焼ふ(板ふ)	さば みそ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、ピーマン こまつな、にんじん	ケチャップ、バジル粉 パセリ粉 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
10 土	昼食	きざみうどん 野菜炒め	ゆでうどん、砂糖 油	生揚げ ウインナー	ねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
12 月	昼食	御飯 松風焼き キャベツのおかか和え すまし汁	米 パン粉、砂糖、油、ごま 砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、牛乳 かつお節	ねぎ、たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、油	牛乳 牛乳、粉チーズ		食塩
13 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ピーマンの甘辛煮 みそ汁(わかぼちや)	米 油 砂糖	さけ かまぼこ、かつお節 麦みそ	ピーマン かぼちや、生わかめ	酒、食塩 しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン すいか	油、ポップコーン	牛乳	すいか	食塩
14 水	昼食	御飯 豚ごぼう きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(えのき・大根)	米 じゃがいも 砂糖	豚肉(肩・皮下脂肪なし) しらす干し	ごぼう きゅうり、生わかめ だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	酢、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 おからパインケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 おから、バター、調製豆乳	パイン缶	ベーキングパウダー



# 献立表

2021年07月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15 木	昼食	南瓜カレーライス 夏みかんコールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、なつみかん	カレールウ
	午後おやつ	いちごミルクプリン 市販菓子	砂糖、片栗粉	牛乳	いちごジャム	
16 金	昼食	御飯 鶏肉の梅焼き オクラとなすの煮びたし みそ汁(豆腐わ玉葱)	米 砂糖 ごま油、砂糖	鶏もも肉 かつお節 木綿豆腐、麦みそ	うめ干し、しそ なす、オクラ、しょうが たまねぎ、生わかめ	みりん しょうゆ、酒、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
17 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、砂糖 砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
19 月	昼食	マーボー豆腐 御飯 青梗菜の中華和え とろろ昆布汁	片栗粉、砂糖、ごま油 米 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、にんじん にんじん、万能ねぎ、おろほこんぶ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 わらび餅 昆布	片栗粉、砂糖	牛乳 きな粉		水
20 火	昼食	豚いか豆腐丼 みそ汁(わか大キャ)	米、砂糖	焼き豆腐、豚肉、いか 麦みそ	たまねぎ、しらたき、ねぎ キャベツ、だいこん、生わかめ	しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン(2種)	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
21 水	昼食	御飯 焼き鯖 ラタトゥイユソースがけ 粉吹きいも みそ汁(小松菜・麩)	米 じゃがいも 焼ふ(板ふ)	さば みそ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、ピーマン こまつな、にんじん	ケチャップ、バジル粉 パセリ粉 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこし スティックゼリー		牛乳	とうもろこし	みりん、しょうゆ、食塩
24 土	昼食	ひじき御飯 みそ汁(さつわしめ)	米、油、砂糖 さつまいも	鶏ひき肉、油揚げ 麦みそ	にんじん、ひじき しめじ、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
26 月	昼食	なすカレーライス 夏みかんコールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉	たまねぎ、なす、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、なつみかん	カレールウ
	午後おやつ	いちごミルクプリン 市販菓子	砂糖、片栗粉	牛乳	いちごジャム	
27 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ピーマンの甘辛煮 みそ汁(わかぼちゃ)	米 油 砂糖	さけ かまぼこ、かつお節 麦みそ	ピーマン かぼちゃ、生わかめ	酒、食塩 しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おふのラスク すいか	砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳 バター	すいか	
28 水	昼食	ゆかりごはん 乳:鶏肉のマーマレード焼き 幼:鶏の唐揚げ スティック野菜 コーンスープ(たまねぎ)	小麦粉、油、から揚げ粉 マヨネーズ	鶏もも肉 鶏もも肉	マーマレード しょうが だいこん、きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒 しょうゆ、酒 ケチャップ 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 乳:市販菓子 幼:ベビーカステラ スティックゼリー	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、バター		ベーキングパウダー
29 木	昼食	御飯 松風焼き キャベツのおかか和え すまし汁	米 パン粉、砂糖、油、ごま 砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、牛乳 かつお節	ねぎ、たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 玄米フレークスナック		牛乳 バター		
30 金	昼食	パン ダイコンサラダ ポトフ	ロールパン マヨネーズ じゃがいも	ウインナー	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	乳児牛乳・幼児お茶 青菜おにぎり 小魚	米	牛乳		
31 土	昼食	豚丼 みそ汁(じゃが芋、玉葱)	米、砂糖 じゃがいも	豚肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

