



2020年 7月 献立表



* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園



		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				3時のおやつ		
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし		
1	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	ぶりのみぞれ煮 (ぶり、大根、醤油、みりん、砂糖、酒)	キャベツのトマト煮 (キャベツ、玉葱、えのき、ホールトマト缶、鶏ガラ、油)	ゆでスナップエンドウ (スナップエンドウ、塩)	八景みそ汁 (じゃが芋、ほうれん草)		とうもろこしご飯 (精白米、コーン缶、鶏ガラ、塩、パセリ粉、バター)	麦茶	
2	木		麦茶	わかめごはん (精白米・炊き込みわかめ・白ごま)	鶏の竜田揚げ 甘酢ソース (鶏肉、醤油、みりん、砂糖、酢、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、油)	夏野菜のバーベキューソース炒め (茄子、赤パプリカ、じゃが芋、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、醤油、油)	ブロッコリーの和風サラダ (ブロッコリー、玉葱、ツナ缶、コーン缶、鶏ガラ、めんつゆ、かつお節)	みそ汁 (大根、三つ葉)	すいか	キャラメルバナナケーキ (バナナ、グラニュー糖、小麦粉、卵、砂糖、無塩バター、ベーキングパウダー)	牛乳	
3	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	ポークビーンズ (豚肉、大豆、玉葱、茄子、ホールトマト缶、おろしにんにく、コンソメ、ケチャップ、砂糖、スキム、ウスターソース、油)	かぼちの洋風煮 (南瓜、レーズン、コンソメ、バター)	胡瓜のごま和え (胡瓜、白ごま、醤油、砂糖、ごま油)	スープ(鶏ガラ) (キャベツ、もやし)		ハムチーズパン	牛乳	
4	土	牛乳	牛乳	焼きうどん (うどん、ウインナー、キャベツ、人参、もやし、醤油、中華あじ、かつお節、油)	レタスマムル (レタス、わかめ、おろしにんにく、醤油、塩、白ごま、ごま油)				バナナ	鮭おにぎり (精白米、塩、鮭フレーク、白ごま)	麦茶	
6	月		牛乳	ごはん(精白米)	蒸し鶏の香味ソースかけ (鶏肉、酒、塩、長葱、鶏ガラ、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油)	ズッキーニのツナチーズソテー (ズッキーニ、玉葱、ツナ缶、粉チーズ、塩、オリーブ油)	かぶのレモン和え (かぶ、かぶの葉、レモン果汁、塩、砂糖、オリーブ油)	八景みそ汁 (青梗菜、さつま芋)		餃子の皮ピザ (餃子の皮、じゃが芋、ピザ用チーズ、ケチャップ、ピザソース、スキム)	牛乳	
7	火	牛乳	牛乳	七夕そうめん (そうめん、ハム、人参、オクラ、コーン缶、醤油、みりん、塩)	キャベツと鶏肉のオイスターソース炒め (鶏肉、キャベツ、玉葱、おろしにんにく、オイスターソース、砂糖、酒、白ごま、ごま油)		トマト		さくらんぼ	レモンブレッド	牛乳	
8	水		牛乳	ごはん(精白米)	さわらの梅みそ煮 (さわら、梅干し、味噌、酒、みりん、砂糖)	さつまいものマッシュ (さつま芋、鶏ガラ、砂糖、バター、スキム)	オクラとわかめのポン酢和え (オクラ、わかめ、もやし、白ごま、ポン酢、砂糖)	すまし汁 (長葱、小松菜)		黒糖くずもち (黒砂糖、砂糖、片栗粉、きな粉、黒みつ)	カル鉄ウエハース	牛乳
9	木	牛乳 プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	ウインナーのねぎ塩炒め (ウインナー、長葱、もやし、鶏ガラ、塩、ごま油)	こんにゃくのおかか煮 (糸こんにゃく、かつお節、醤油、砂糖、油)	大根の甘酢和え (大根、酢、砂糖、塩)	スープ(鶏ガラ) (人参、わかめ)		ツナの冷やしパゲティ (スパゲティ、玉葱、あさつき、ツナ缶、塩、オリーブ油)	麦茶	
10	金		牛乳	ごはん(精白米)	サーモンのガーリック焼き (サーモン、おろしにんにく、塩、バター、パセリ粉)	もやしのソテー (もやし、ニラ、コーン缶、中華あじ、油)	キャベツのマヨサラダ (キャベツ、人参、マヨネーズ、スキム)	コンソメスープ (トマト、レタス)		メープルブレッド	牛乳	
11	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	豚丼 (豚肉、人参、玉葱、もやし、醤油、みりん、油)	スティック胡瓜 (胡瓜、塩、昆布茶)			りんご	マシュマロコーンフレーク (コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター)	牛乳	
13	月	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	豚しゃぶのゴマみそ (豚肉、味噌、おろしにんにく、砂糖、白ごま、スキム)	バジルポテト (じゃが芋、玉葱、鶏ガラ、粉チーズ、バター、バジル粉)	彩りピクルス (胡瓜、大根、赤パプリカ、酢、砂糖、塩)	スープ(鶏ガラ) (ニラ、えのき)		チキンライス (精白米、鶏肉、人参、ケチャップ、鶏ガラ、塩、バター、パセリ粉)	麦茶	
14	火		牛乳	ごはん(精白米)	あじの南蛮漬け風 (あじ、人参、玉葱、片栗粉、醤油、酢、砂糖、油)	小松菜の中華炒め (小松菜、桜えび、えのき、中華あじ、塩、片栗粉、ごま油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	八景みそ汁 (いんげん、大根)		ウインナーパン	牛乳	
15	水		牛乳	ごはん(精白米)	厚揚げのおかか醤油炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、長葱、人参、かつお節、醤油、みりん、ごま油)	切り干し大根のにんにく炒め (切干大根、ベーコン、おろしにんにく、塩、ごま油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、醤油)	すまし汁 (とろろ昆布、えのき)		水ようかん (こしあん、砂糖、寒天)	おせんべい	牛乳
16	木	牛乳	牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	鶏肉のマーメレード焼き (鶏肉、マーメレード、醤油、塩)	チンゲン菜の煮浸し (青梗菜、油揚げ、醤油、砂糖、みりん)	八景味噌ディップ (胡瓜、大根、八景味噌、みりん、おろしにんにく)	スープ(鶏ガラ) (ブロッコリー、玉葱)		ねばねばうどん (うどん、納豆、オクラ、かつお節、めんつゆ、醤油)	麦茶	
17	金		牛乳	ごはん(精白米)	はんぺんのカレーマヨ炒め (はんぺん、ブロッコリー、玉葱、カレー粉、マヨネーズ、スキム、鶏ガラ、油)	冬瓜のそぼろ煮 (鶏挽肉、冬瓜、醤油、砂糖、片栗粉、油)	コーンサラダ (キャベツ、人参、コーン缶、砂糖、塩、酢、オリーブ油)	みそ汁 (麩、水菜)		キャラメルブレッド	牛乳	
18	土	8Kフェスタ									昆布おにぎり (精白米、塩昆布、醤油、ごま油)	麦茶
20	月		牛乳	ごはん(精白米)	豆腐チャンプルー (木綿豆腐、豚肉、ゴーヤ、人参、もやし、醤油、鶏ガラ、塩、油)	キャベツのトマト煮 (キャベツ、玉葱、えのき、ホールトマト缶、鶏ガラ、油)	ゆでスナップエンドウ (スナップエンドウ、塩)	八景みそ汁 (じゃが芋、ほうれん草)		とうもろこしご飯 (精白米、コーン缶、鶏ガラ、塩、パセリ粉、バター)	麦茶	
21	火	プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	ポークビーンズ (豚肉、大豆、玉葱、茄子、ホールトマト缶、おろしにんにく、コンソメ、ケチャップ、砂糖、スキム、ウスターソース、油)	かぼちの洋風煮 (南瓜、レーズン、コンソメ、バター)	胡瓜のごま和え (胡瓜、白ごま、醤油、砂糖、ごま油)	スープ(鶏ガラ) (キャベツ、もやし)		ブルーベリージャムパン (ロールパン、ブルーベリージャム)	牛乳	
22	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	さわらの梅みそ煮 (さわら、梅干し、味噌、酒、みりん、砂糖)	さつまいものマッシュ (さつま芋、鶏ガラ、砂糖、バター、スキム)	オクラとわかめのポン酢和え (オクラ、わかめ、もやし、白ごま、ポン酢、砂糖)	すまし汁 (長葱、小松菜)		きな粉プリン (きな粉、砂糖、牛乳、スキム、寒天)	クラッカー	牛乳
23	木	海の日										
24	金	スポーツの日										
25	土	牛乳	牛乳	ジャージャー麺 (中華麺、豚挽肉、胡瓜、長葱、味噌、おろし生姜、醤油、砂糖、中華あじ、ごま油)	スタミナ漬け (キャベツ、もやし、塩、みりん、おろしにんにく、白ごま)				ぶどう	炊き込みごはん (精白米、人参、ツナ缶、塩昆布、酒、醤油)	麦茶	
27	月	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	ウインナーのねぎ塩炒め (ウインナー、長葱、もやし、鶏ガラ、塩、ごま油)	こんにゃくのおかか煮 (糸こんにゃく、かつお節、醤油、砂糖、油)	大根の甘酢和え (大根、酢、砂糖、塩)	スープ(鶏ガラ) (人参、わかめ)		ツナの冷やしパゲティ (スパゲティ、玉葱、あさつき、ツナ缶、塩、オリーブ油)	麦茶	
28	火	オレンジ	牛乳 オレンジ	ごはん(精白米)	サーモンのガーリック焼き (サーモン、おろしにんにく、塩、バター、パセリ粉)	もやしのソテー (もやし、ニラ、コーン缶、中華あじ、油)	キャベツのマヨサラダ (キャベツ、人参、マヨネーズ、スキム)	コンソメスープ (トマト、レタス)		黒糖レーズンブレッド	牛乳	
29	水	プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	豚しゃぶのゴマみそ (豚肉、味噌、おろしにんにく、砂糖、白ごま、スキム)	バジルポテト (じゃが芋、玉葱、鶏ガラ、粉チーズ、バター、バジル粉)	彩りピクルス (胡瓜、大根、赤パプリカ、酢、砂糖、塩)	スープ(鶏ガラ) (ニラ、えのき)		パイナップル蒸しぱん (ホットケーキmix、パイナップル缶、砂糖、スキム、牛乳、油)	牛乳	
30	木		牛乳	ごはん(精白米)	あじの南蛮漬け風 (あじ、人参、玉葱、醤油、酢、砂糖、みりん、ごま油)	小松菜の中華炒め (小松菜、桜えび、えのき、中華あじ、塩、片栗粉、ごま油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	八景みそ汁 (いんげん、大根)		ジャンバラヤ (精白米、ウインナー、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、油)	麦茶	
31	金	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	鶏肉のマーメレード焼き (鶏肉、マーメレード、醤油、塩)	チンゲン菜の煮浸し (青梗菜、油揚げ、醤油、砂糖、みりん)	八景味噌ディップ (胡瓜、大根、八景味噌、みりん、おろしにんにく)	スープ(鶏ガラ) (ブロッコリー、玉葱)		焼きとうもろこし (とうもろこし、醤油、みりん)	煮干し	麦茶

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

今月は7月前半と後半で同じメニュー(サイクルメニュー)になっています。

〈今月のポイント〉

夏野菜(胡瓜、冬瓜、パプリカ、茄子、トマト、とうもろこし、ズッキーニ、ゴーヤ)を豊富に使って、季節を感じられるメニューになるように工夫しました。そして…子どもたちが作った「八景みそ」が完成しました。夏野菜につけていただきます♪

