

H30(2018)・7月 給食・おやつ献立表



献立名	材料名	おやつ	材料名
2日(月) ごはん 豆乳味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物	米 キャベツ 人参 豆乳 青ねぎ 味噌 だし さば 塩 切干大根 人参 厚揚げ いんげん 醤油 みりん だし	黒糖蒸しパン ◎牛乳	小麦粉 黒糖 豆乳 BP 牛乳
3日(火) あんかけ親子丼 ひじきとコーンの煮物 トマト	米 鶏肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 醤油 みりん だし 片栗粉 ひじき 人参 れんこん うす揚げ 糸こんにゃく コーン いんげん 醤油 みりん 砂糖 だし 油 トマト	のりポテト 牛乳 ジャコ	じゃがいも 青のり 砂糖 塩 油 牛乳 ジャコ
4日(水) 十三穀ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のサラダ	米 十三穀 わかめ ごま コンソメ 塩 豚肉 玉ねぎ しょうが 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 小松菜 人参 コーン もやし ベーコン マヨネーズ	ミルクラスク 牛乳 ジャコ	食パン 練乳 牛乳 ジャコ
5日(木) ゆかりごはん すまし汁 すき焼き風煮 ブロッコリーのかつお和え	米 ゆかり じゃがいも 水菜 醤油 みりん だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 だし ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 みりん	わらびもち 牛乳 ジャコ	わらび粉 砂糖 きなこ 塩 牛乳 ジャコ
6日(金) きらきら七夕麺 (五色の野菜かきあげのせ) 筑前煮 スイカ	細うどん ちくわ 人参 なす 玉ねぎ コーン オクラ 青ねぎ 小麦粉 片栗粉 油 醤油 みりん 塩 砂糖 だし 鶏肉 こんにゃく たけのこ れんこん 人参 いんげん ごぼう しいたけ 醤油 みりん 砂糖 塩 だし スイカ	クロワッサン 牛乳	小麦粉 砂糖 卵 BP 油 ヨーグルト レモン汁 牛乳
7日(土) 中華丼 ビーンズサラダ <季節のフルーツ>	米 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ いか 青ねぎ コンソメ 片栗粉 油 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	おかし 牛乳	牛乳 牛乳
9日(月) ごはん 味噌汁 カラスカレイの煮つけ 青菜の煮びたし	米 えのき わかめ 青ねぎ 味噌 だし カラスカレイ 醤油 みりん だし 小松菜 白菜 しめじ 人参 うす揚げ 醤油 みりん だし	ヨーグルトレモンケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 卵 BP 油 ヨーグルト レモン汁 牛乳
10日(火) 酸種湯 切干大根のサラダ トマト	中華麺 豚肉 卵 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし 青ねぎ コンソメ 米酢 塩 油 切干大根 ひじき ベーコン 人参 きゅうり コーン マヨネーズ トマト	納豆とそぼろ肉のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 納豆 合挽き肉 青ねぎ 味噌 醤油 チーズ おやつ昆布
★だんらんの日			
11日(水) ごはん とうがんの中華スープ 鶏肉のからあげ ブロッコリーのごま酢和え	米 とうがん 春雨 干し椎茸 コンソメ 塩 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー ちくわ 人参 ごま 醤油 米酢 砂糖 塩	磯辺だんご ジャコ 梅ジュース	白玉粉 上新粉 豆乳 醤油 みりん 焼き海苔 ジャコ 梅 水砂糖
12日(木) 夏野菜カレー 権神漬(幼児のみ) コールスローサラダ (ドレッシング和え) <季節のフルーツ>	米 牛肉 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ スナックエンドウ 鶏レバー カレー粉 コンソメ 小麦粉 コーンスターチ りんご ケチャップ 蜂蜜 ソース 油 権神漬(幼児のみ) キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ ハム 米酢 油 塩 砂糖 レモン汁	ジャコパフ のむヨーグルト	食パン ちりめんじゃこ 青のり マヨネーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖
おべんとうび			
13日(金)		あまざけクッキー 牛乳 ジャコ	小麦粉 甘酒(ノンアルコール) 塩 油 牛乳 ジャコ
たつの子夏まつり			
14日(土)			
17日(火) ごはん 味噌汁 ちくわのゆかりあげ キャベツの玉子とじ	米 もやし わかめ 青ねぎ 味噌 だし ちくわ ゆかり 小麦粉 油 キャベツ 人参 しめじ 卵 醤油 みりん だし	みたらしだんご ◎牛乳 ジャコ	白玉粉 上新粉 豆乳 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 牛乳 ジャコ

★ 今月の新メニュー

3日→のりポテト

11日→梅ジュース (保護者さんからいただいた梅で、シロップをたつ組さんたちと作り、ジュースやゼリーにします。また夏祭りのかき氷の鹽にも使います。)

20日→鶏肉の塩麹焼き

26日→甘カリおじゃこ 梅ゼリー



献立名	材料名	おやつ	材料名
18日(水) 小松菜と鶏肉のスーブラどん ポテトサラダ <季節のフルーツ>	うどん 鶏肉 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 油 じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ	青菜のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 青菜 チーズ おやつ昆布
19日(木) 牛丼 ひじきときゅうりの中華和え トマト	米 牛肉 玉ねぎ しょうが 青ねぎ 醤油 砂糖 昆布だし ひじき きゅうり 人参 コーン ハム 醤油 砂糖 米酢 ごま油 トマト	カリカリトースト のむヨーグルト ジャコ	食パン ベーコン マヨネーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖 ジャコ
20日(金) ごはん 切干大根のスープ 鶏肉の塩麹焼き キャベツとコーンのサラダ	米 切干大根 人参 えのき パセリ コンソメ 塩 だし昆布 油 鶏肉 塩麹 キャベツ きゅうり コーン 人参 ハム マヨネーズ	クッキー 牛乳 ジャコ	小麦粉 バター 砂糖 牛乳 ジャコ
21日(土) もろこしごはん ビーフシチュー <季節のフルーツ>	米 コーン ほうれん草 ごま バター 醤油 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん コンソメ ケチャップ ソース 小麦粉 油	おかし 牛乳	
23日(月) ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 野菜のごま味噌和え	米 鮭 わかめ 青ねぎ 味噌 だし 鮭 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 白菜 人参 味噌 ごま 醤油 みりん 砂糖	コーンパン ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP コーン 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 油 牛乳
24日(火) 豆乳ちゃんぽんめん ブロッコリーとベーコンのサラダ トマト	中華麺 豚肉 人参 キャベツ しいたけ もやし たけのこ ビーマン かまぼこ 青ねぎ 鶏がらスープ コンソメ オイスターソース 塩 醤油 ごま 豆乳 油 ブロッコリー ベーコン 人参 コーン マヨネーズ トマト	ツナおにぎり チーズ おやつ昆布	米 ツナ 醤油 みりん チーズ おやつ昆布
25日(水) ごはん すまし汁 照り焼き風ぎせい豆腐 キャベツとちくわのドレッシング和え	米 しめじ わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ ビーマン 卵 醤油 みりん 砂糖 だし キャベツ ちくわ 人参 米酢 砂糖 塩 油	チヂミ 牛乳 ジャコ	小麦粉 上新粉 豚ミンチ 人参 粉かつお ごま油 醤油 みりん 牛乳 ジャコ
26日(木) ふりかけごはん 豆乳味噌汁 肉じゃが ブロッコリー	米 のり風味ふりかけ 小松菜 人参 豆乳 青ねぎ 味噌 だし 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 醤油 みりん 砂糖 だし 油 ブロッコリー マヨネーズ	梅の酸天ゼリー 甘カリおじゃこ 牛乳	梅 水砂糖 寒天 ジャコ 砂糖 牛乳
27日(金) かばやき丼 野菜炒め 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 豚肉 キャベツ ビーマン 赤ビーマン もやし 玉ねぎ コンソメ 油 大根 わかめ 青ねぎ 味噌 だし	きなこパン 牛乳	食パン きな粉 砂糖 塩 牛乳
28日(土) カレーうどん キャベツとツナの中華和え トマト	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 うす揚げ 青ねぎ カレー粉 醤油 だし 片栗粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま油 醤油 米酢 砂糖 トマト	おかし 牛乳	
30日(月) ごはん 味噌汁 さばのたつたあげ キャベツの土佐酢和え	米 豆腐 わかめ 青ねぎ 味噌 だし さば 醤油 片栗粉 油 キャベツ きゅうり 人参 かつお節 醤油 みりん 米酢	人参カップケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP 人参 卵 牛乳 バター レモン汁 牛乳
31日(火) ミートスパゲッティ コロコロサラダ <季節のフルーツ>	スパゲッティ 合挽き肉 人参 玉ねぎ ビーマン パセリ コンソメ ケチャップ ソース 塩 油 じゃがいも トマト きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	梅の十三穀おにぎり チーズ おやつ昆布	米 十三穀 梅干し チーズ おやつ昆布

※だし→削り節だし ※BP→ベーキングパウダー
※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、
園で手作りしています。
※おやつ献立の「だんご」には豆乳を栄養強化の
ため、練り込んでいます。

★管理栄養士の指導の下、乳児クラスはおやつに、
一週間に一回「鉄分」「カルシウム」強化の牛乳を飲みます。(◎牛乳)
★0歳児は9時よりおやつがあります。
★献立・食材は都合によりかわることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

大東 百合子・平岩 志子・中川 結香子・井岡 千恵

