



# 7月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2020年



日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	チキンカツ南蛮 野菜炒め ごはん 冷や汁 オレンジ	チキンカツ・卵/あじ 木綿豆腐・みそ	砂糖・マヨネーズ・油/米	玉葱・パセリ粉/キャベツ・もやし 人参・胡瓜/ねぎ/オレンジ	酢・醤油・塩・こしょう だし
2	木	ハンバーグのトマトソース煮 うどんDEサラダ ごはん キャベツと若布のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	ハンバーグ/ツナ缶 わかめ・みそ/食べる小魚	油/うどん・マヨネーズ/米	玉葱・しめじ/トマト水煮/胡瓜 人参・コーン/キャベツ	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・だし
3	金	豚肉の生姜炒め 花野菜のごまごし ごはん 若布スープ 黄桃缶	豚肉/わかめ	油/砂糖・すりごま/米	しょうが・玉葱・赤パプリカ 黄パプリカ・ピーマン・椎茸 ブロッコリー・カリフラワー 貝割れ/黄桃缶	醤油・みりん・だし
6	月	ころきしめん(冷たいきしめん) 豚肉のどて煮風 白玉団子のみたらし風	油揚げ・わかめ・花かつお 豚肉・みそ	きしめん/砂糖・白玉団子 片栗粉	ほうれん草・ねぎ/大根・蒟蒻 人参・インゲン	醤油・みりん・だし
7	火	星のコロッケ 三色ナムル ゆかりごはん そうめん汁 フルーツonゼリー	わかめ/ソーダゼリー	星のコロッケ・油/白ごま ごま油/米/そうめん	もやし・人参・青菜/ゆかりの素 パイン缶・黄桃缶	醤油・だし
8	水	鮭の付け焼き 南瓜の甘煮 ごはん 具沢山のみそ汁 パインナップル	鮭/木綿豆腐・みそ	油/砂糖/米	南瓜・グリーンピース/大根・人参 ごぼう・ねぎ/パインナップル	醤油・みりん・だし
9	木	自分で作ろう!ハンバーガー フライドポテト コールスロー 100%リンゴジュース 食べる小魚(ごま含む)	バーガー/パテ/食べる小魚	パンズ・油/じゃが芋	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン・赤パプリカ・黄パプリカ ジュース	ケチャップ・塩 手作りドレッシング
10	金	発芽玄米ごはん ひじき入り豆腐のかわり揚げ モロヘイヤ納豆 茄子と貝割れのみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米/ひじき・木綿豆腐・人参・インゲン・片栗粉・塩・こしょう・醤油・油 モロヘイヤ・納豆・たくあん・白ごま・醤油/なす・貝割れ・みそ・だし オレンジ			
13	月	肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 ごはん 青菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	肉じゃがコロッケ 高野豆腐/油揚げ・みそ	油/砂糖/米	人参/青菜/オレンジ	醤油・だし・みりん
14	火	十五穀米 洋風炒り玉子 揚げ餃子 豆腐スープ 食べる小魚(ごま含む)	卵・ツナ缶/餃子/わかめ 食べる小魚	米・雑穀/油	玉葱・ブロッコリー・赤パプリカ しめじ/豆苗	塩・こしょう・ケチャップ だし・醤油
15	水	ナポリタンスパゲティ ミートオムレツ ポイルドブロッコリー パインナップル	ウインナー/豚肉・卵	スパゲティ・油	玉葱・マッシュルーム・ピーマン ほうれん草・人参/ブロッコリー パインナップル	塩・こしょう・ケチャップ
16	木	しらすとごまと青菜の発芽玄米ごはん 大豆ミートの竜田揚げ 冬瓜のとろみ煮 切干大根と若布のみそ汁 すいか	米・発芽玄米・しらす干し・菜めしの素/大豆ミート・しょうが・みりん・醤油・片栗粉・油 冬瓜・花かつお・みりん・醤油・だし・片栗粉/切干大根・わかめ・みそ・だし すいか			
17	金	鶏の南部焼き もやしのおかか和え ごはん 麩と玉葱のみそ汁 プチゼリー	鶏肉/花かつお/みそ プチゼリー	いりごま・油/米/麩	もやし・人参・胡瓜/玉葱	醤油・みりん・だし
20	月	白身魚フライのケチャップソース 磯煮 ごはん コロコロ野菜のスープ メロン	白身フライ/ひじき・油揚げ	油/砂糖/米	玉葱・しめじ/インゲン ブロッコリー・カリフラワー・人参 メロン	ケチャップ・醤油・だし みりん・塩・こしょう
21	火	冷やし若布うどん ちくわの天ぷら 小町和え キャンディチーズ 食べる小魚(ごま含む)	わかめ/ちくわ/油揚げ キャンディチーズ 食べる小魚	うどん・花麩/小麦粉・油 いりごま	ねぎ/もやし・えのき	醤油・だし・みりん
22	水	ハヤシライス ツナとキャベツのマカロニサラダ 黄桃缶	豚肉/ツナ缶	米・油・じゃが芋 ハヤシルウ/マカロニ マヨネーズ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン・赤パプリカ/黄桃缶	
27	月	カレーライス ヒレカツ ツナとレタス入り春雨サラダ プリンアラモード	豚肉/ヒレカツ/ツナ缶 プリン・ホイップクリーム	米・油・じゃが芋 カレールウ/春雨	玉葱・人参/レタス・胡瓜 みかん缶・パイン缶	手作りドレッシング
28	火	鯖の照り焼き じゃが芋の揚げ煮 ごはん けんちん汁 プチゼリー	さわら/木綿豆腐 プチゼリー	砂糖・油/じゃが芋/米 里芋・ごま油	ごぼう・人参・糸蒟蒻・大根 ねぎ	醤油・みりん・だし
29	水	ミンチカツ 切干大根の炒め煮 ごはん 茄子と若布のみそ汁 白桃缶	ミンチカツ/油揚げ・わかめ みそ	油/砂糖/米	切干大根・人参・インゲン/なす 白桃缶	醤油・だし・みりん
30	木	チャーハン 春巻き 豆苗のお浸し 具だくさんのスープ 食べる小魚	鶏肉/春巻き 食べる小魚	米・油/いりごま/春雨 ごま油	玉葱・人参・ねぎ・椎茸/豆苗 赤パプリカ/白菜・ピーマン 木耳	塩・こしょう・中華味・醤油
31	金	太刀魚の塩焼き パプリカと茄子の揚げ浸し とうもろこしごはん オクラと若布のみそ汁 パインナップル	太刀魚/わかめ・みそ	油/砂糖/米	赤パプリカ・黄パプリカ・なす インゲン/粒コーン缶/オクラ パインナップル	塩・醤油・だし・みりん

材料等の都合により献立を変更することがございます。