



7月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2021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 木	発芽玄米ごはん アジの香り揚げ じゃが芋と結び白滝のそぼろ煮 切干大根と若布のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	米・発芽玄米・あじ・みりん・醤油・大葉・片栗粉・油 じゃが芋・豆プラス・人参・結び白滝・みりん・砂糖・醤油・だし・片栗粉 切干大根・わかめ・みそ・だし/食べる小魚			
2 金	ハヤシライス ミートボールのケチャップ煮 コールスロー すいか	豚肉/ミートボール	米・じゃが芋・油 ハヤシルー	玉葱・人参/キャベツ・コーン 胡瓜/すいか	ケチャップ 手作りドレッシング
6 火	チキンカツ スチームドブロッコリー ケチャップスパ ごはん 若布とえのきのスープ 黄桃缶	チキンカツ/わかめ	油/スパゲティ/米	ブロッコリー/玉葱・人参・コーン ピーマン/えのき/黄桃缶	塩・こしょう/ケチャップ コンソメ
7 水	発芽玄米ごはん 太刀魚の塩焼き ひじき入り五目納豆 白菜と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	太刀魚/ひじき・納豆 油揚げ・みそ キャンディチーズ	米・発芽玄米/油/白ごま 砂糖	糸蒟蒻・人参・インゲン/白菜	塩・醤油・みりん・だし
8 木	星のコロッケ ごちそうめん キャベツのおかか和え ぶどうゼリー	ツナ缶・わかめ/花かつお ぶどうゼリー	星のコロッケ・油/冷や麦	もやし・胡瓜・赤パプリカ 黄パプリカ・チェリー缶 キャベツ・人参	醤油・みりん・だし
9 金	京揚げと青ネギの衣笠丼 賀茂茄子の甘みそかけ 京野菜水菜の浅漬け オレンジ	卵・京揚げ/みそ	米・油・砂糖	玉葱・青ネギ/賀茂茄子/水菜 オレンジ	みりん・醤油・だし・塩
12 月	メンチカツ ポテトとインゲンのソテー ごはん 玉ねぎと若布のスープ パイン缶	メンチカツ/わかめ	油/じゃが芋/米	インゲン/玉葱/パイン缶	塩・こしょう・コンソメ
13 火	とうもろこしごはん 冷やし豚しゃぶ 夏野菜たっぷりみそ汁 すいか	豚肉/木綿豆腐・みそ	米/春雨・すりごま・ごま油 砂糖・マヨレ/じゃが芋	コーン/胡瓜・人参・切干大根 なす・もやし・ねぎ/すいか	塩・醤油・みりん・だし コンソメ
14 水	ひじきごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 花麩と若布のお吸い物 バナナ	ひじき・油揚げ/鶏肉 花かつお/わかめ	米・油・砂糖/片栗粉 花麩	人参・グリーンピース/しょうが にんにく/ブロッコリー バナナ	みりん・醤油・だし
15 木	黒糖ロール クリームシチュー ひじきサラダ 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉・牛乳/ひじき 食べる小魚(ごま含む)	黒糖ロール/じゃが芋・油 シチュールー	人参・玉葱・グリーンピース/胡瓜 黄パプリカ	手作りドレッシング
16 金	ドライカレー 南瓜ひき肉フライ スティック胡瓜 モロヘイヤのスープ ホイップonピーチケーキ	牛肉・豚肉 南瓜ひき肉フライ ホイップクリーム	米・カレールー・油 ケーキミックス	玉葱・人参・グリーンピース/胡瓜 モロヘイヤ/黄桃缶	塩・こしょう
19 月	お野菜たっぷりソース焼きそば 春巻き 切干大根のナムル キャンディチーズ	豚肉/春巻き キャンディチーズ	焼きそば・油/白ごま ごま油	人参・キャベツ・ピーマン・木耳 切干大根・赤パプリカ	ソース・醤油
20 火	三色丼 南瓜の甘煮 茄子と油揚げのみそ汁 メロン	米・発芽玄米・豆プラス・コーン・青菜・みりん・砂糖・醤油・油・塩・こしょう 南瓜・だし・醤油・砂糖・みりん なす・油揚げ・みそ・だし/メロン			
21 水	カレーライス ツナサラダ オレンジ	豚肉/ツナ缶	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/オレンジ	手作りドレッシング
26 月	トマトソースかけハンバーグ コーンとブロッコリーのソテー ごはん 切干大根と油揚げのみそ汁 白桃缶	ハンバーグ/油揚げ・みそ	油/米	トマト水煮/コーン・ブロッコリー 切干大根/白桃缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・コンソメ・だし
27 火	十五穀米 さごしの塩焼き 冬瓜のとろみ煮 キャベツと若布のみそ汁 パイン缶	さごし/豆プラス/わかめ みそ	米・ごま麦入り雑穀米/油 片栗粉	冬瓜・椎茸/キャベツ/パイン缶	塩・みりん・醤油・だし
28 水	豚の生姜炒め 青菜と厚揚げの煮しめ ごはん じゃが芋と若布のみそ汁 オレンジ	豚肉/厚揚げ/わかめ みそ	油・砂糖/米/じゃが芋	玉葱・赤パプリカ・黄パプリカ しょうが/白菜・青菜・人参 オレンジ	みりん・醤油・だし
29 木	鶏牛蒡ご飯 肉じゃがコロッケ スパサラダ 麩と貝割れのお吸い物 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉/肉じゃがコロッケ 食べる小魚	米・油/スパゲティ・マヨレ 麩	ごぼう・人参・グリーンピース しょうが/胡瓜・玉葱・コーン 貝割れ	だし・醤油・みりん
30 金	お野菜たっぷりツナサラダうどん ポイルドウナー 茄子みそかけ すいか	ツナ缶/ウインナー/赤みそ	うどん・マヨレ・すりごま ごま油/砂糖	もやし・胡瓜・人参・木耳/なす ピーマン/すいか	醤油・みりん

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしく願いたします。