

7月の献立

持子保育園

日	曜日	献立	主な食材	おやつ	日	曜日	献立	主な食材	おやつ
1	水	鶏のパン粉焼き きのこスパゲティ 南瓜のカレースープ	鶏肉 ベーコン スパゲティ 人参 しめじ えのき 玉葱 葱 南瓜 人参 玉葱 薄揚げ チンゲン菜 大根	牛乳 マシュマロサンド	15	水	フワフワ焼 韓国風野菜炒め 大根スープ	鶏挽肉 はんぺん 玉葱 豚肉 チンゲン菜 椎茸 コーン 人参 玉葱 大根 薄揚げ わかめ 南瓜 えのき じゃが芋	牛乳 ピザトースト
2	木	鯖の立田揚げ ほうれん草の炒り煮 味噌汁	鯖 葱 しらす干し ほうれん草 人参 薄揚げ コーン 豆腐 大根 しめじ じゃが芋 もやし チンゲン菜	牛乳 お菓子	16	木	つくね焼 ビーフン 味噌汁	鶏肉 玉葱 焼豚 ビーフン 人参 玉葱 葱 キャベツ ほたて 豆腐 もやし 薄揚げ 白菜 さつま芋 人参	牛乳 フワフワ焼
3	金	パン マカロニグラタン ひじきのかわりに コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 鶏挽肉 マカロニ 玉葱 マッシュルーム 人参 しめじ かつ ひじき 人参 玉葱 コーン ウイパー 人参 玉葱 南瓜 白菜 なすび	クロレラ 芋っち団子	17	金	パン 高野豆腐のコロッケ ブロッコリーのクリーム煮 カレースープ	クリームエスカルゴ 合挽肉 高野豆腐 じゃが芋 玉葱 うずら卵 ほたて ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 南瓜 人参 玉葱 薄揚げ しめじ なすび	クロレラ お菓子
4	土	ジャージャー麺 牛肉とごぼうの炒め物 フルーツ	中華麺 豚挽肉 もやし チンゲン菜 しめじ 人参 牛肉 ごぼう 人参 コーン ひじき 糸こんにゃく いんげん	お菓子	18	土	ぎつねうどん ごぼうサラダ フルーツ	うどん すし揚げ 人参 玉葱 葱 しめじ ハム ごぼう 人参 コーン 胡瓜 すいか	お菓子
6	月	カレイの照り焼き 牛肉と春雨の炒め物 清汁	カレイ 牛肉 春雨 人参 玉葱 いんげん 豆腐 人参 わかめ チンゲン菜 南瓜 薄揚げ	牛乳 お菓子	20	月	カレイのかわり焼き 和風外外リース ポークビーンズ わかめスープ	カレイ たくあん 玉葱 卵 豚肉 大豆 人参 玉葱 コーン ホルトトマト わかめ 大根 チンゲン菜 じゃが芋 玉葱	牛乳 もちもち チーズパン
7	火	ちらし寿司 ハンバーグ 大根サラダ にゅうめん	しらす干し 人参 椎茸 筍 れんこん 錦糸卵 合挽肉 玉葱 ほたて 大根 人参 コーン 胡瓜 そうめん 花布 なすび 大根 チンゲン菜	牛乳 パウンドケーキ	21	火	鶏の加里ース 大豆煮 清汁	鶏肉 人参 じゃが芋 葱 合挽肉 大豆 人参 玉葱 コーン いんげん 豆腐 わかめ ちくわ 大根 チンゲン菜 南瓜	牛乳 パウンドケーキ
8	水	カレーうどん 切干大根さらだ フルーツ	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 葱 ツナ 切干大根 人参 コーン 玉葱 胡瓜	牛乳 お菓子	22	水	もち米シュウマイ 人参の白和え かき玉スープ	椎茸 豚挽肉 筍 玉葱 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 卵 南瓜 薄揚げ なすび 白菜 わかめ	牛乳 お菓子
9	木	スコッチエッグ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	合挽肉 玉葱 うずら卵 ハム キャベツ 胡瓜 コーン 人参 人参 大根 しめじ 南瓜 玉葱 わかめ メロン	ジョア スイカ	25	土	親子丼 味噌汁 フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 葱 豆腐 えのき 大根 人参 わかめ メロン	お菓子
10	金	鶏のから揚げ 焼きそば 味噌汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 ほたて 焼きそば もやし 人参 チンゲン菜 玉葱 豚肉 豆腐 もやし 大根 なすび わかめ 南瓜 パイ缶 みかん缶 パナ ヨーグルト	牛乳 レモンソーダ	27	月	酢鶏 卵豆腐 わかめスープ	鶏肉 人参 玉葱 パプリカ 葱 豆腐 卵 ハム 椎茸 葱 ひじき わかめ 人参 ちくわ 白菜 じゃが芋 ごぼう	牛乳 お菓子
11	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	牛肉 マッシュルーム 人参 玉葱 しめじ 豆腐 わかめ 大根 さつま芋 チンゲン菜	お菓子	28	火	鶏の南蛮漬け ほうれん草のソテー コーンヤウザン	鶏肉 玉葱 ほうれん草 ベーコン 人参 コーン 人参 玉葱 ウイパー 南瓜 なすび チンゲン菜 列-豆缶	牛乳 お菓子
13	月	鶏のケチャップ煮 じゃが芋のバター炒め コンソメスープ	鶏肉 人参 マッシュルーム しめじ 玉葱 コーン 大豆 じゃが芋 人参 キャベツ ごぼう 葱 ツナ 南瓜 なすび 大根 わかめ 人参 玉葱	牛乳 お菓子	29	水	肉団子 高野豆腐の卵焼 中華スープ	豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 高野豆腐 人参 コーン 玉葱 グリルチーズ 卵 わかめ 豆腐 薄揚げ 人参 じゃが芋 チンゲン菜	牛乳 お菓子
14	火	プリのおろし煮 ホイコーロー かき玉スープ	プリ 大根 葱 豚肉 キャベツ ピーマン コーン えりんぎ わかめ 豆腐 薄揚げ 大根 卵 チンゲン菜	牛乳 豆腐団子	30	木	鯖の葱リース 麻婆豆腐 清汁	鯖 白葱 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 なすび わかめ 色板 南瓜 しめじ 薄揚げ 白菜	牛乳 豆腐ドーナツ
					31	金	和風ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	合挽肉 玉葱 大根 ハム マカロニ 人参 玉葱 胡瓜 ベーコン わかめ 大根 じゃが芋 キャベツ 人参	クロレラ ホットク

夕間食はおにぎりです

ピザトースト

7月10日はクッキングほいくです。

きくぐみ、うめぐみはエプロン、三角巾、マスクを持って来て下さい

ピザトーストを作ります。食パンを4分の1にきり、ケチャップを塗ります

そこに、玉葱、ピーマン、ウイパーをのせ最後にチーズをのせてやきます。

