

○ 7月 乳幼児献立表 ○

2019年 7月

のぞみ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ハワイライス 米 40 押麦 4 豚肉 25 たまねぎ 50 にんじん 20 マッシュルーム 5 薄力粉 4 だし 1 ケチャップ 7 ウスターソース 4 三温糖 3 こいくちしょうゆ 1 トマト缶詰 1 デミグラスソース 5.8 調合油 1	麦ご飯 米 38 押麦 4 鶏じゃが煮 鶏肉 25 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 60 糸こんにやく 10 さやいんげん 3 調合油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 みそ汁 なめこ 5 木綿豆腐 25 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 30 にんじん 15 なす 10 乾しいたけ 1.2 葉ねぎ 4 調合油 1 三温糖 2 赤色辛みそ 2.2 だし 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 2 かたくり粉 2	コーンライス 米 38 押麦 4 とうもろこし 8 にんじん 0.5 パセリ 1.5 だし 1 ミートローフ 豚ひき肉 30 たまねぎ 20 パン粉 3 ケチャップ 4 ウスターソース 1 調合油 0.5 カルシウムポテト じゃがいも 40 こまつな 5 しらす干し 2 食塩 0.1 ごま 0.5 そうめん汁 手延そうめん・ひやむぎ 9 焼き竹輪 5 生わかめ 2 うすくちしょうゆ 4 本みりん 2 ゼリー ゼリー 20	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 干切大根煮 干切干しいんご 5 にんじん 15 油揚げ 5 生わかめ 2 乾しいたけ 1.2 調合油 0.5 うすくちしょうゆ 2 みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 10 こまつな 3 淡色辛みそ 4	デキンカレー 米 38 押麦 4 鶏肉 25 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 グリンピース 5 調合油 1 カレールウ 15 フルーツヨーグルト ヨーグルト 65 バナナ 15 みかん缶詰 10 三温糖 1.5
8(月) 麦ご飯 米 38 押麦 4 高野豆腐の炒め煮 高野豆腐 10 鶏肉 25 にんじん 10 たまねぎ 25 乾しいたけ 1.2 グリンピース 1 調合油 2 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 2 みそ汁 とうがん 20 油揚げ 3 生わかめ 5 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 じゃこピーマンの炒め物 青ピーマン 25 にんじん 10 しらす干し 2 調合油 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 さつまいも甘煮 さつまいも 25 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 0.7 みそ汁 たまねぎ 10 木綿豆腐 25 生わかめ 5 淡色辛みそ 5	麦ご飯 米 38 押麦 4 筑前煮 鶏肉 25 にんじん 20 われんこん 15 こぼろ 15 板こんにやく 10 さといも 35 焼き竹輪 5 さやいんげん 5 調合油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 みそ汁 なす 10 厚揚げ 12 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 25 春雨の炒め物 普通はるさめ 7 豚肉 8 にんじん 10 たまねぎ 10 にら 5 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 ごま油 0.5 調合油 0.5 みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 8 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 鶏のトマト煮 鶏肉 40 たまねぎ 10 トマト缶詰 12 ケチャップ 2 だし 1 オリーブ油 0.3 添え野菜 三温糖 5 じゃがいも 1 きゅうり 40 食塩 0.2 スープ キャベツ 15 ペーコン 3 にんじん 10 だし 1	デキンライス 米 38 押麦 4 鶏ひき肉 15 たまねぎ 20 にんじん 10 ケチャップ 5 だし 1 調合油 1 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお缶詰 4 とうもろこし 5 食塩 0.2 スープ じゃがいも 20 たまねぎ 7 生わかめ 2 だし 1
15(月) 海の日 うどん 120 鶏肉 20 油揚げ 10 もやし 20 にんじん 10 乾しいたけ 1.5 生わかめ 2 調合油 1 三温糖 1 うすくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 6 本みりん 6 冬瓜のそぼろあん とうがん 40 鶏ひき肉 4 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.7 しょうが 0.3	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 ひじき煮 ほしひじき 2.8 焼き竹輪 5 にんじん 10 だいず 4 えだまめ 4 調合油 0.5 三温糖 1.7 うすくちしょうゆ 1.7 みそ汁 さつまいも 20 たまねぎ 10 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 鶏じゃが煮 鶏肉 25 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 60 糸こんにやく 10 さやいんげん 3 調合油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 みそ汁 なめこ 25 木綿豆腐 25 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 なすとミニチの炒め物 なす 35 豚ひき肉 20 にんじん 10 たまねぎ 10 赤色辛みそ 3 だし 1 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 調合油 1 ごま油 0.5 かたくり粉 2 スープ じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 だし 1	麦ご飯 米 38 押麦 4 ママー丼 米 38 押麦 4 木綿豆腐 60 豚ひき肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 1 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 調合油 1 ごま油 0.5 かたくり粉 2 スープ じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 だし 1	
22(月) 麦ご飯 米 38 押麦 4 五目ビーフン 豚肉 20 キャベツ 15 ビーフン 10 にら 10 もやし 15 にんじん 10 たけのこ水煮缶詰 10 乾しいたけ 1.5 調合油 1 だし 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 0.5 スープ 木綿豆腐 20 とうもろこし 5 葉ねぎ 3 だし 1	麦ご飯 米 38 押麦 4 フィッシュボール かつお缶詰 20 じゃがいも 45 かたくり粉 6 調合油 6.5 和え物 きゅうり 12 にんじん 15 もやし 40 ハム 5 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2 みそ汁 とうがん 20 油揚げ 3 生わかめ 5 淡色辛みそ 4	麦ご飯 米 38 押麦 4 高野豆腐の炒め煮 高野豆腐 20 鶏肉 15 なす 25 にんじん 1.2 たまねぎ 5 乾しいたけ 1.5 グリンピース 2 調合油 2 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 2 みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 8 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	夏野菜カレー 米 38 押麦 4 豚肉 20 かぼちゃ 15 なす 15 スズキニ 8 たまねぎ 30 オクラ 5 カレールウ 15 調合油 1 きゅうりスティック きゅうり 25 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 三温糖 0.5	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 卵の花の炒り煮 おから 1.5 乾しいたけ 12 にんじん 10 さつまいも 20 油揚げ 1 葉ねぎ 2 調合油 2 うすくちしょうゆ 1 三温糖 2 みそ汁 たまねぎ 12 ぶなしめじ 8 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	きつね丼 米 38 押麦 4 油揚げ 30 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 3 調合油 1 三温糖 1 本みりん 2 うすくちしょうゆ 5 かたくり粉 2 みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 淡色辛みそ 4
29(月) 麦ご飯 米 38 押麦 4 ポークビーンズ 豚肉 25 だいず 30 たまねぎ 15 にんじん 30 マカロニ・スパゲッティ 8 グリンピース 5 調合油 1 だし 1 ケチャップ 4 ウスターソース 1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 スープ さつまいも 25 ウインナー 2 とうもろこし 5 だし 1	なすのミートスパゲッティ マカロニ・スパゲッティ 45 豚ひき肉 25 ほうれんそう 4 なす 25 たまねぎ 25 トマト缶詰 1 調合油 2 薄力粉 2 だし 1 ケチャップ 6 ウスターソース 0.5 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 ポトフ かぼちゃ 20 キャベツ 5 にんじん 8 セロリー 3 だし 1	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 ひじきのサラダ ほしひじき 2 もやし 2 にんじん 10 ハム 5 とうもろこし 4 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 調合油 1 みそ汁 かぼちゃ 20 キャベツ 10 たまねぎ 2 生わかめ 2 淡色辛みそ 5			

※都合により献立を変更することがあります