



7月の献立表



令和2年7月発行

あさひ子ども園

和の調味料を使うコツ

酢

- 酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。
- 酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べ物が傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、砂糖、ケチャップ、油、塩、酒、醤油、生姜、にんにく] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] 夏みかんゼリー 牛乳 [夏みかん缶、寒天、砂糖]	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、牛乳、チーズ]	焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布]	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、油揚げ、さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、いりこ、味噌、油] 菓子・バナナ牛乳		
	6日(月) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、もやし、しらす干し、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] きな粉揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩]	7日(火) セタ会 わかめご飯 [米、わかめふりかけ] セタそうめん [そうめん、かまぼこ、オクラ、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、酒、砂糖、醤油、油] セタゼリー 牛乳 [寒天、カルピス、オレンジジュース、砂糖、ブルーハワイ、アラザン、生クリーム]	8日(水) セタ送り ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] そうめん瓜の酢の物 [そうめん瓜、きゅうり、人参、みかん缶、ごま、酢、砂糖、醤油] 具だくさん味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、豆腐、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	9日(木) 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、醤油、鶏がらだし] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 甘納豆の蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	10日(金) 音楽指導 ご飯 豚しゃぶ [豚肉、大根、ねぎ、醤油、酢、砂糖] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ヨーグルトケーキ 牛乳 [ヨーグルト、小麦粉、卵、レーズン、バター、砂糖、ベーキングパウダー]	11日(土) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	13日(月) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	14日(火) 運動教室 (たいよう) ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、醤油、マヨネーズ] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	15日(水) ご飯 カレーの南蛮漬け [カレー、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、醤油] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	16日(木) 野外体験活動 (たいよう) たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マーガリン、酒、にんにく、刻みのり、醤油] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま]	17日(金) ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウィンナー、パセリ]	18日(土) なつまつり会 (1年生・たいよう) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、油、ハヤシライスルー] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	20日(月) 文字の教室 (たいよう) ご飯 魚のコーンマヨ焼き [さわら、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] さつまいもの味噌汁 [さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ●寒天ショコラ 牛乳 [寒天、砂糖、ココア、豆乳]	21日(火) ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 シュガートースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	22日(水) 誕生会 ご飯 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、味噌、砂糖、ごま、青のり] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] クリームあんみつ [寒天、メープルシロップ、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	23日(木) 海の日 	24日(金) スポーツの日 	25日(土) そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	27日(月) ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつまいも、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、小麦粉、油、レモン汁、バター、ベーキングパウダー、砂糖]	28日(火) ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 中華スープ [キャベツ、人参、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] チーズポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油]	29日(水) 冷やしうどん [うどん、エビ、きゅうり、油揚げ、人参、いりこ、塩、酒、みりん、醤油] じゃが芋のそばろ煮 [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 果物 枝豆おにぎり 牛乳 [米、枝豆、塩、昆布]	30日(木) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] どうもろこし 牛乳	31日(金) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

●は新メニューです