



7月献立表



令和3年7月発行

ながさわ子ども園

<p>☆ふりかけ作りをしました☆</p> <p>ぞう組さんが小松菜の根っこをお部屋で水耕栽培をしました。水替えをしたり成長の観察をし、成長した小松菜の葉をちぎり、フライパンで炒めてふりかけを作りました。自分たちで育てた小松菜で作ったふりかけはとっても美味しかったようです。</p>		1日(木)		2日(金)		3日(土)							
		カレー丼 米、豚肉、人参、玉葱、にんにく、カレールウ、めんつゆ、グリーンピース	炒めなます れんこん、人参、あさり、油、酢、砂糖、醤油	豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、椎茸、葱、いりこ、醤油、塩	ジャムパイ パイ生地、いちごジャム	焼きうどん うどん、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、椎茸、かまぼこ、ピーマン、油、醤油、みりん	ほうれん草の花和え ほうれん草、もやし、卵、醤油	豆乳スープ 玉葱、しめじ、なす、豆乳、パセリ、塩、コンソメ	バナナ サクチーヌおにぎり 米、サクフレック、醤油、チーズ	鶏そぼろ寿司 米、砂糖、酢、塩、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、昆布、醤油	かき玉汁 玉葱、えのき、卵、葱、いりこ、醤油、塩	オレンジ菓子 	牛乳
5日(月)		6日(火)七夕会		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)			
牛飯 米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、酒、砂糖、醤油、油、キヌサヤ		天の川そうめん そうめん、オクラ、人参、海苔、醤油、みりん、かつお節、昆布		ご飯 豚肉の チンジャオロース 豚肉、葱、人参、ピーマン、パプリカ、油、にんにく、塩、砂糖、鶏がらだし、醤油、ごま油		ご飯 アジカツ アジ、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、油、とうもろこし		菜飯 米、菜飯ふりかけ		冷やし中華 豆腐、もやし、トマト、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油		チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター	
南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、醤油、砂糖		かき揚げ 人参、玉葱、さつま芋、ごぼう、枝豆、塩、天ぷら粉、油		和風サラダ きゅうり、人参、もやし、竹輪、わかめ、醤油、マヨネーズ、ごま		★トマトサラダ トマト、ツナ、醤油、酢、みりん、砂糖、ごま油、にんにく		ひじき煮 ひじき、人参、いんげん、しらたき、さつま揚げ、砂糖、醤油、油		南瓜の味噌汁 南瓜、人参、玉葱、油揚げ、いりこ、味噌		オニオンスープ 玉葱、しめじ、コーン、コンソメ、塩	
★じゃがバター味噌汁 じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、葱、いりこ、味噌、バター		小魚和え 小松菜、もやし、しらす干し、人参、醤油		中華スープ 玉葱、マロニー、おつゆふ、葱、鶏がらだし、塩		チンゲン菜スープ チンゲン菜、玉葱、えのき、あさり、鶏がらだし、塩		スイカ フルーツサンド 食パン、バナナ、生クリーム、グラニュー糖		オレンジ菓子 		牛乳	
若鮎焼き 米粉、B.P、砂糖、みりん、豆乳、ココア、こしあん		バナナ バナナ		チーズケーキ チーズ、生クリーム、牛乳、砂糖、小麦粉、レモン		芋もち じゃが芋、片栗粉、塩、スキムミルク		牛乳		牛乳			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)誕生会		17日(土)			
シーフードスパゲティ スパゲティ、あさり、イカ、エビ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン、しめじ、ケチャップ、チーズ、塩、こしょう		ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ		ゆかりご飯 米、ゆかり粉		★中華風炊き込みご飯 米、しめじ、人参、塩昆布、酒、ごま油、みりん、醤油、鶏がらだし		魚の塩焼き サケ、塩、とうもろこし		ご飯 ★鶏肉の トマト味噌煮込み 鶏肉、塩、こしょう、玉葱、にんにく、トマトジュース、酒、味噌、オリーブオイル、トマト		スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油	
おからボール おから、玉葱、人参、葱、片栗粉、ツナ、塩、油		もやしの梅和え もやし、きゅうり、人参、梅干し、醤油		小松菜の煮浸し 小松菜、人参、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油、昆布、かつお節		魚の塩焼き サケ、塩、とうもろこし		とろみ汁 さつま芋、ごぼう、玉葱、葱、卵、片栗粉、いりこ、醤油、塩		モロヘイヤの和え物 モロヘイヤ、きゃべつ、人参、醤油		きゃべつの味噌汁 きゃべつ、人参、しめじ、葱、味噌、いりこ	
レタススープ レタス、トマト、じゃが芋、コンソメ、塩		夏豚汁 豚肉、玉葱、人参、ズッキーニ、なす、南瓜、葱、味噌、いりこ		オクラの味噌汁 オクラ、玉葱、じゃが芋、味噌、いりこ		★きなこ豆腐ドーナツ ミックス粉、豆腐、卵、砂糖、油、きな粉		オレンジ フルーツサンド 食パン、バナナ、生クリーム、グラニュー糖		ココロスープ 人参、玉葱、じゃが芋、コーン、グリーンピース、コンソメ、塩		バナナ菓子 	
いなり寿司 米、寿司揚げ、酢、砂糖、塩、ごま、砂糖、みりん、醤油、昆布、かつお節		牛乳もち (ココアかけ) 牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア		マニラ二カ牙 小麦粉、B.P、卵、牛乳、黒砂糖、油、醤油、重曹		牛乳		牛乳		牛乳			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)			
味噌ちゃんぽん 中華麺、豚肉、人参、きゃべつ、もやし、かまぼこ、キヌサヤ、にんにく、鶏がらだし、醤油、味噌、砂糖、ごま油		ご飯 チキン南蛮 鶏肉、塩、こしょう、にんにく、生姜、酒、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢、玉葱、きゅうり、マヨネーズ		ご飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 厚揚げ、豚肉、しめじ、人参、玉葱、いんげん、しらたき、砂糖、醤油、酒		★とことん とことん、郷土料理 酢、砂糖、醤油、ごま		海の日 		スポーツの日 		わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、人参、いりこ、醤油、塩	
切干大根の含め煮 切干大根、さつま揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油		★きゃべつのナムル風 きゃべつ、わかめ、ごま油、鶏がらだし、ごま		★とことん とことん、郷土料理 酢、砂糖、醤油、ごま		五目汁 玉葱、人参、じゃが芋、油揚げ、葱、味噌、いりこ		牛乳		牛乳		バナナ菓子 	
ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節、醤油		なめこ、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油		オレンジ フルーツサンド 食パン、バナナ、生クリーム、グラニュー糖		牛乳		牛乳		牛乳			
バナナ バナナ		おやつ昆布 かみかみテー		フルーチェ フルーチェの素、牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)一年生を迎える会			
冷やしうどん うどん、きゅうり、トマト、油揚げ、砂糖、昆布、かつお節、みりん、醤油、海苔		ご飯 マーボーなす なす、豚ミンチ、人参、玉葱、生姜、椎茸、葱、豆腐、にんにく、葱、砂糖、味噌、醤油、鶏がらだし、片栗粉、油、ごま油		ホットドッグ ロールパン、きゃべつ、ウインナー、ケチャップ		フライドポテト じゃが芋、油、塩		わかめご飯 米、押し麦、わかめふりかけ		魚のマリネ カレイ、塩、こしょう、小麦粉、玉葱、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢、油		チキンカレー 米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース、油、カレールウ、にんにく、生姜、醤油	
ぎょぎょとナッツ 大豆、片栗粉、いりこ、油、アーモンド、みりん、砂糖、醤油		夏みかんサラダ 夏みかん、きゅうり、きゃべつ、レーズン、油、塩、こしょう		野菜たっぷりスープ 鶏肉、人参、玉葱、なす、ごぼう、グリーンピース、コーン、塩、鶏がらだし		牛乳		うさぐ きゅうり、ウナギ、酢、砂糖、醤油		塩チャプチェ 牛肉、春雨、塩昆布、玉葱、ニラ、人参、椎茸、ごま油		即席漬け きゃべつ、人参、醤油、塩	
きゃべつの甘酢和え きゃべつ、人参、ひじき、塩、砂糖、酢、醤油		おつゆふのすまし汁 おつゆふ、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ		バナナ バナナ		牛乳		小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、えのき、いりこ、味噌		★チョコソース ミックス粉、バター、牛乳、チョコレート		スイカ菓子 	
バナナ バナナ		アンパンマンゼリー オレンジジュース、寒天、レーズン、生クリーム、グラニュー糖		ねじりかりんとう 小麦粉、砂糖、塩、ショートニング、卵、油		牛乳		牛乳		牛乳			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。★印は新しいメニューです

