

# 7 給食 こんだて がつ 表



令和2年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	水	キスフライ 繊維キャベツ パナナ マカロニサラダ ふりかけ さつま汁	キス ハム 豚肉	小麦粉 パン粉 ふりかけ マカロニ コーン マヨネーズ さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 パナナ ねぎ 大根 ごぼう	米飯(月～金) 枝豆	スキムミルク 和菓子
2	木	鶏肉のやわらか照りつけ オレンジ ほうれん草とうふのごま和え 白菜汁	鶏肉 とうふ	片栗粉 すりごま	しょうが ほうれん草 キャベツ ひじき 白菜 人参 えのき オレンジ	煮豆	風つ子飲料 せんべい
3	金	ベーコンシチュー キウイフルーツ ひじき炒め 乳酸菌飲料	ベーコン 大豆 乳酸菌飲料	シチュールー じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき しいたけ キウイフルーツ	チーズ	牛乳 ホットケーキ
4	土	冷やし中華 牛乳かん 小松菜のしらすサラダ 麦茶	たまご ハム しらす干し 牛乳	ゆで中華麺 冷やし中華のつゆ	きゅうり 小松菜 キャベツ 寒天 もも缶		麦茶 揚げ菓子
5	日						
6	月	鮭の塩焼き グレープフルーツ ほうれん草のバター炒め なめこ汁	鮭 ウインナー	バター	ほうれん草 グレープフルーツ 大根 なめこ	さつまいものレモン煮	スキムミルク ビスケット
7	火	一口カツ 繊維キャベツ オレンジ ポテトサラダ セタそうめん	豚肉 たまご ナルト	小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ そうめん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり のり オクラ ねぎ オレンジ	ミニトマト	牛乳 ケーキ
8	水	ポークカレー キウイフルーツ ★カニカマとレタスのマヨサラダ 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	カレールー じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス もやし キウイフルーツ	チーズ	ジョア 米菓子
9	木	親子煮 ミニトマト かむカムサラダ とうふ汁	たまご 鶏肉 さきいか とうふ	糸こんにゃく	しいたけ 玉ねぎ グリンピース 大根 人参 きゅうり もやし ミニトマト わかめ	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
10	金	筑前煮 ふりかけ オレンジ 春雨サラダ たまごスープ	鶏肉 ハム たまご 高野どうふ	春雨 冷やし中華のつゆ ふりかけ ごま こんにゃく 片栗粉	しいたけ れんこん ごぼう 人参 たけのこ グリンピース きゅうり ねぎ オレンジ	ミニゼリー	ヨーグルト
11	土	ナポリタン パナナ レタスサラダ 麦茶	ベーコン	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス きゅうり パナナ マッシュルーム		麦茶 米菓子
12	日						
13	月	目玉焼き ボイルウインナー オレンジ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	たまご ウインナー 油揚げ	ごま 糸こんにゃく	ごぼう 人参 れんこん オレンジ キャベツ チンゲン菜	ヨーグルト	スキムミルク せんべい
14	火	ハンバーグ 鮭フレーク パナナ ブロッコリーサラダ 大根汁	豚肉 鮭フレーク	ハンバーグの素 ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり 大根 えのき パナナ	かぼちゃの甘煮	プリン
15	水	ホイコーロー キウイフルーツ シュウマイ じゅんさい汁	豚肉 エビ とうふ	シュウマイの皮	キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 人参 じゅんさい キウイフルーツ	ミニトマト	アイスクリーム
16	木	さんまの竜田揚げ メロン 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのみそ汁	さんま 凍り豆腐 鶏肉	片栗粉 じゃがいも	人参 しいたけ きくらげ メロン もやし チンゲン菜 えのき わかめ 小松菜	枝豆	牛乳 米菓子
17	金	クリームシチュー グレープフルーツ きり干し大根の煮物 乳酸菌飲料	鶏肉 油揚げ 乳酸菌飲料	シチュールー じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 グレープフルーツ	チーズ	パンナコッタ
18	土	冷やしそうめん ミニゼリー 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 麦茶	豚肉	そうめん ごまドレッシング ゼリー	のり キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ		麦茶 ビスケット
19	日						
20	月	メンチカツ のりの佃煮 オレンジ チップサラダ たまごスープ	メンチカツ たまご	小麦粉 パン粉 コーン ポテトチップス ごまドレッシング	レタス きゅうり トマト オレンジ のりの佃煮 ねぎ わかめ	ヨーグルト	アイスクリーム
21	火	鮭のムニエル メロン もやしのナムル風 ポトフ	鮭 ベーコン	バター 小麦粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 水菜 メロン	ミニトマト	ミロリスキムミルク せんべい
22	水	焼きそば たこ焼き 鶏の唐揚げ フライドポテト パナナ 麦茶	豚肉 鶏肉 たこ	じゃがいも ゆで中華麺 たこ焼き粉 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パナナ	チーズ	牛乳 ★ブルーベリー 豆乳蒸しパン
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
25	土	肉みそスパゲティ チーズ レタスサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ 片栗粉 コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 もやし グリンピース レタス 水菜		麦茶 クッキー
26	日						
27	月	マーボー豆腐 ふりかけ オレンジ 春雨と山菜炒め 中華風スープ	とうふ 豚肉	マーボー豆腐の素 ふりかけ 春雨	ねぎ わらび 人参 しいたけ たけのこ ほうれん草 オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
28	火	ミートボール ごま昆布 グレープフルーツ ちくわとひじきの炒り豆腐 なすの味噌汁	豚肉 とうふ ちくわ 油揚げ	片栗粉	人参 しいたけ 玉ねぎ ひじき ごま昆布 なす キャベツ グレープフルーツ	枝豆	牛乳 和菓子
29	水	チキンシチュー メロン 切り昆布炒め 牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳	じゃがいも シチュールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 しいたけ メロン	チーズ	ジョア クッキー
30	木	チーズオムレツ パナナ セロリとささみのマヨネーズ和え わかたけ汁	たまご チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム パナナ セロリ ほうれん草 わかめ たけのこ	ミニトマト	アイスクリーム
31	金	エビフライ 繊維キャベツ キウイフルーツ ほうれん草のごま和え 豚汁	エビ 豚肉	小麦粉 パン粉 すりごま じゃがいも	キャベツ 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	たまご豆腐	すいか