7がつ 給食こんだて表

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 血や肉や骨になる	主な材料 力や熱のもとになる	主な材料 体の調子をととのえる	３歳未満児追加分	おやつ
1	水	キスフライ　繊キャベツ　バナナ 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　バナナ 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	風っ子飲料 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　繊キャベツ　オレンジ ポテトサラダ　七夕そうめん	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　バナナ 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　バナナ　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　バナナ 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　バナナ	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 凍りどうふとひき肉の煮物　もやしのみそ汁	さんま　凍りどうふ 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	ミロ入りスキムミルク 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　バナナ　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　バナナ	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	マーボーどうふ　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	マーボーどうふの素　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どうふ　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　バナナ 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　バナナ 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	たまごどうふ	すいか

☆…鰺ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。