



令和2年度 7月の献立



認定こども園 ミライズそら

	ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1 水	ごはん 鯖の照り焼き キャベツとじゃこのごま酢和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★じゃが芋の オープン焼き	米 砂糖・片栗粉・油 すりごま ★じゃが芋	鯖 ちりめんじゃこ・わかめ 油揚げ・味噌★かつお節	しょうが キャベツ・人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ	しょうゆ・みりん 酒・酢・塩 煮干しだし
2 木	びびんば 中華スープ オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 ★ココア蒸しパン	米・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油・ごま ★ホットケーキ粉	牛ミンチ・豚ミンチ・卵 ★牛乳	ほうれん草・人参・もやし・生姜 にんにく・にら・しいたけ オレンジ★レーズン	しょうゆ・酒・酢 塩・鶏ガラ ★ミルクココア
3 金	麦ごはん 鯖のコーンフライ スパゲティサラダ カレースープ	牛乳 バナナ	牛乳 白い風船 (乳・大豆)	米・コーンフレーク 油・小麦粉・押し麦 スパゲティ・マヨネーズ じゃが芋	鯖・卵 ハム 鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ	塩・こしょう ケチャップ コンソメ・カレー粉 カレールウ
4 土	ウインナーサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ウインナー・牛乳	バナナ・野菜	ケチャップ
6 月	ごはん いりこふりかけ 筑前煮 ひじき入り卵焼き	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 サッポロポテト (小麦)	米・ごま じゃが芋・こんにゃく 砂糖・油	煮干し・青のり・かつお節 鶏肉・竹輪 卵・ひじき	人参・たけのこ・ごぼう・しいたけ いんげん・ねぎ	塩・しょうゆ・酒 みりん・かつおだし 煮干しだし
7 火	～セタ～ セタちらし寿司 エビフライ そうめん汁 すいか	牛乳 いりこ	★セタゼリー	米・ごま・砂糖 油 そうめん	鯖フレーク・卵 エビフライ かまぼこ	きゅうり・人参 オクラ すいか	酢・塩・しょうゆ みりん・かつおだし ★かき氷シロップ ★アガー
8 水	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★ポップコーン (カレー味)	米 砂糖・すりごま ★油 ★ポップコーン豆	鯖 かにかま・味噌 豆腐・わかめ・油揚げ	小松菜・人参・もやし ねぎ	塩 醤油 煮干しだし ★カレー粉
9 木	麻婆なす丼 揚げ餃子・ブロッコリー オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 ★煮干しチップス	米 ★ごま 砂糖・油 片栗粉・ごま油	豚ミンチ・豆腐・味噌 餃子 ★煮干し	ブロッコリー なす・玉ねぎ・人参・ねぎ 生姜・にんにく・オレンジ	しょうゆ・酒 鶏ガラ テンメツジャン
10 金	麦ごはん きすの磯辺天 キャベツのおかか和え チキンスープ	牛乳 ノンフライビスケット (小麦)	牛乳 ビスコ (小麦・乳成分)	米・押し麦・片栗粉 小麦粉 油	きす・卵・青のり かつお節 鶏ミンチ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ	しょうゆ・みりん 塩・鶏ガラ
11 土	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	食パン (マヨネーズ)	ハム・チーズ・牛乳	野菜・バナナ	
13 月	焼きもろこしごはん バーベキューポークソテー きゅうりの昆布和え キャベツの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 ★小豆蒸しパン	米 油・砂糖 ★ホットケーキ粉 ★ホットケーキ粉	豚肉・塩昆布 油揚げ・わかめ・味噌 ★つぶあん★豆乳	コーン 玉ねぎ・ピーマン・人参 にんにく・生姜・きゅうり トマトピューレ・キャベツ	しょうゆ・酒 ウスターソース 塩・こしょう 煮干しだし
14 火	ごはん 野菜のキッシュ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 カルシウムせんべい (小麦・大豆)	米 油 じゃが芋・マヨネーズ	卵・豆腐・生クリーム チーズ・ベーコン・ツナ わかめ	玉ねぎ・ほうれん草 きゅうり・人参・コーン	塩・こしょう ケチャップ 鶏ガラ・酢
15 水	ごはん 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ じゃが芋の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★大学かぼちゃ	米・油 砂糖・片栗粉 じゃが芋 ★黒ごま	鯖 鶏ミンチ 油揚げ・味噌	冬瓜・グリーンピース 人参・ねぎ ★かぼちゃ	塩・しょうゆ・酒 かつおだし 煮干しだし
16 木	ごはん 豚肉のチャブチエ 蒸し焼売 かに玉スープ	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 いわしっこ (いわし・ごま)	米 春雨・砂糖・油 片栗粉 ごま油	豚肉 焼売 卵・かにかま	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 いんげん・にんにく しいたけ・もやし	しょうゆ・酒・みりん 鶏ガラ・塩 コンソメ
17 金	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリー バナナ	牛乳 いりこ	牛乳 パウムクーヘン (小麦・乳・卵・大豆)	うどん・砂糖 油・小麦粉・片栗粉	ツナ・卵・かつお節 竹輪・青のり	きゅうり・トマト ブロッコリー バナナ	しょうゆ・みりん 酒・塩 かつおだし

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

★印は手作りおやつです

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。お弁当をご持参ください。

※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。



令和2年度 7月の献立

	ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
18 土	ツナサラダサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン マヨネーズ	ツナ・牛乳	野菜・バナナ	
20 月	夏野菜カレー きゅうりのQちゃん漬 オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 ★わらび餅	米・油・じゃが芋 砂糖 ★わらび餅粉	牛肉 ★きな粉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす トマト きゅうり・生姜・オレンジ	カレールー・醤油 塩・こしょう・酢 コンソメ・カレー缶
21 火	卵サラダサンドパン フライドポテト 夏野菜スープ バナナ	牛乳 ノンフライミレービスケット	★フルーチェ	コッペパン じゃが芋・マヨネーズ 油	卵・ハム・ベーコン ★牛乳	キャベツ 玉ねぎ・バナナ ズッキーニ・コーン・トマト	塩・こしょう コンソメ ★フルーチェ素
22 水	ごはん 鯖のアングレース(3~5歳) 鯖のアングレース(1~2歳) かぼちゃのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ	★オレンジゼリー	米・砂糖 片栗粉・パン粉・油 マヨネーズ	鯖・鯖 ハム 豆腐	生姜 かぼちゃ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ	ウスターソース 塩・こしょう・醤油 みりん・かつおだし ★※アガー ★オレンジジュース
25 土	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	食パン (マヨネーズ)	ハム・チーズ・牛乳	野菜・バナナ	
27 月	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ ぶどう	牛乳 いりこ	牛乳 鉄分ウエハース (卵・乳・小麦 大豆・ゼラチン)	米・押し麦 じゃが芋・こんにゃく 砂糖・油・ごま油	牛肉 ひじき・大豆・チーズ 竹輪	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり ぶどう	しょうゆ・みりん 酒・煮干だし 酢・かつおだし
28 火	豆腐入りお好み焼き ワントンスープ バナナ	牛乳 畑のクラッカー	★じゃごごま おにぎり	お好み焼き粉 ワントンの皮 ★ごま★米	豚ミンチ・豆腐・卵・ひじき かつお節・青のり ウインナー★ちりめんじゃこ	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・チンゲン菜・人参 バナナ	お好みソース かつおだし・鶏ガラ 塩★醤油
29 水	ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜の甘酢和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★スナツ麩	米 片栗粉・油 砂糖 ★麩	鯖 油揚げ・味噌 ★きな粉	生姜・キャベツ・きゅうり 人参・切り干し大根・玉ねぎ ねぎ	しょうゆ・酒 酢・塩 煮干しだし
30 木	わかめごはん 焼き豆腐と根菜の煮物 大豆入りツナサラダ オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 ミレービスケット (小麦・大豆)	米 じゃが芋・砂糖 すりごま・マヨネーズ	わかめふりかけ 焼き豆腐 大豆・ツナ	大根・人参・しいたけ・いんげん きゅうり・小松菜 オレンジ	しょうゆ・みりん 煮干しだし かつおだし
31 金	～お誕生日会～ ツナピラフ タンドリーチキン コールスローサラダ 豆乳スープ	牛乳 アンパンマンせんべい	★フルーツポンチ	米・バター じゃが芋 砂糖・油	ツナ 鶏肉・ヨーグルト ハム 豆乳	ミックスベジタブル・玉ねぎ にんにく・キャベツ・きゅうり りんご・人参 しめじ ★バナナ★みかん缶 ★パイ缶	塩・こしょう・醤油 カレー粉 ケチャップ・酢 鶏ガラ コンソメ

★印は手作りおやつです

食育ふぉと



～グリーンピースのさや取り～
豆ごはんおいしかったね。



～スナツえんどうのすじ取り～
キレイにすじが取れると
気持ちがいい！



～じゃが芋掘り～
丸い形や長い形...大きいのや
小さいの...たくさん収穫できたよ。
どんなじゃが芋料理に变身するかな？
クッキングが楽しみです



～黒豆の苗植え～
種から皆で育てたよ
大きくな～れ～