



[平成31年度]

# 7月の献立 (1~15日)

【豊北きらきらこども園】

日 曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリ-
1 月	肉じゃが じゃこふりかけ 枝豆	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こん 生揚げ グリーンピース 砂糖 しょうゆ 油 しらす干し 若布 ごま 枝豆	オレンジ クッキー	もちもちパン (ホットケーキmix 白玉粉 ベーコン 粉チーズ 法連草)	385
2 火	鶏の唐揚げ スパゲティサラダ	鶏肉 片栗粉 油 スパゲティ ハム 胡瓜 人参 キャベツ 卵 マヨネーズ	ウエハース	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ)	379
3 水	うの花入り南瓜コロケ 酢物	おから 人参 玉葱 鶏ミンチ 南瓜 小麦粉 パン粉 卵 油 胡瓜 若布 さきいか 砂糖 酢	りんご せんべい	ごまプリン (黒ごまペースト 粉ゼラチン 牛乳 砂糖)	424
4 木	オムレツ 利休和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 油 ケチャップ 胡瓜 キャベツ 沢庵 ごま 砂糖 しょうゆ	スティックパン	フルーツケーキ (ホットケーキmix 卵 バナナ りんご バター)	355
5 金	魚のフライ 白和え	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 法連草 ひじき 人参 豆腐 こんにゃく 味噌 ごま	ミニドーナツ	アイスクリーム	363
6 土	カレー 野菜のドレッシング和え	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース カレールー 胡瓜 キャベツ トマト 南瓜 ドレッシング	バナナ	りんごジュース クッキー	357
8 月	旨煮 ゆかり和え カットコーン	鶏肉 ごぼう 筍 人参 じゃが芋 板かま こんにゃく 生揚げ 昆布 うずら卵 砂糖 しょうゆ 油 キャベツ ゆかり とうもろこし	オレンジ ソフトビス	クリームバナナ (バナナ 牛乳 小麦粉 卵 砂糖)	407
9 火	つみれ揚げ ピーナツ和え	えそミンチ 玉葱 人参 ひじき ごま 豆腐 卵 パン粉 牛乳 油 小松菜 キャベツ ピーナツ 砂糖 しょうゆ	ゼリー	チョコスコーン (ホットケーキmix 板チョコ 卵 油 砂糖)	412
10 水	炒り豆腐 法連草と竹輪のごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 さつま揚げ 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 法連草 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	カステラ	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	337
11 木	大豆入り酢豚 しそ昆布	豚肉 生姜 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 大豆 木耳 干し椎茸 筍 パイン缶 ピーマン 酢 ケチャップ しそ昆布	りんご せんべい	アイスクリーム	348
12 金	魚の南蛮漬け じゃが芋の昆布煮 冷奴	魚 玉葱 人参 ピーマン 小麦粉 油 酢 砂糖 醤油 じゃが芋 昆布 砂糖 しょうゆ 豆腐 小葱 かつお節	ウエハース	惣菜パン (ホットケーキmix 牛乳 卵 チーズ ハム マヨネーズ)	424
13 土	そうめん汁 南瓜の天ぷら	鶏肉 そうめん 人参 玉葱 干し椎茸 油揚げ 板かま 小葱 しょうゆ 南瓜 小麦粉 卵 油	バナナ	野菜・果実ジュース せんべい	375



●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

