

# 2019年7月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

| 日        | 曜      | 献立名                            | 食品名                                                                                                            | 3時の間食             |
|----------|--------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1<br>29  | 月      | なすのチーズ焼き<br>コールスロー・味噌汁         | (なす、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、菜種マーガリン、小麦粉、豆乳、ピザ用チーズ)<br>(キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンドレッシング)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌) | コーンフレーク<br>菓子・牛乳  |
| 2<br>30  | 火      | 鮭のホイル焼き<br>高野豆腐の含め煮・味噌汁        | (生鮭、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし)〈ごはん、キャベツ、ねぎ、土しよが、かつお節、青のり〉<br>(高野豆腐、にんじん、生しいたけ)(かぼちゃ、たまねぎ、レタス、味噌)            | たこやき風おにぎり<br>お茶   |
| 3<br>17  | 水      | 鶏肉の五目煮<br>ゆかり和え・味噌汁            | (鶏肉、大豆水煮、じゃがいも、厚揚げ、にんじん、椎茸) 〈強力粉、プレーンヨーグルト〉<br>(もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(豆腐、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、味噌)                      | ヨーグルトパン<br>牛乳     |
| 4<br>18  | 木      | 煮魚・味噌汁<br>冬瓜のそぼろあん             | (赤魚)(さといも、たまねぎ、にんじん、小松菜、油揚げ、味噌)<br>(冬瓜、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、土しよが、片栗粉)〈小麦粉、モロヘイヤ、バナナ、豆乳、菜種マーガリン〉                       | 青菜とバナナのケーキ<br>牛乳  |
| 5<br>19  | 金      | 和風つくね・温キャベツ<br>にんじんしりしり・天の川スープ | (豚挽肉、豆腐、ごぼう、たまねぎ、青じそ、エリンギ、土しよが、片栗粉)(キャベツ)<br>(にんじん、ニラ、鶏ささみ)(ビーフン、オクラ、とうもろこし)〈100%オレンジジュース、アガー、みかん缶〉            | 手作りみかんゼリー<br>菓子   |
| 6<br>20  | 土      | 焼き飯<br>野菜スープ・果物                | (豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン)<br>(レタス、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)(国産りんご)                                                            | 菓子<br>牛乳          |
| 8<br>22  | 月      | 豆腐チャンプルー<br>ひじきの炒り煮・味噌汁        | (豆腐、豚肉、もやし、にんじん、たまねぎ、空芯菜、かつお節)〈小麦粉、かぼちゃ、豆乳〉<br>(ひじき、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン)(じゃがいも、たまねぎ、トマト、味噌)                       | かぼちゃ蒸しパン<br>牛乳    |
| 9<br>23  | 火      | オランダ揚げ・温キャベツ<br>もみ漬け・味噌汁       | (赤魚、にんじん、たまねぎ、ピーマン、小麦粉)(キャベツ)<br>(白菜、きゅうり、にんじん、国産レモン)(冬瓜、たまねぎ、にんじん、油揚げ、味噌)                                     | ヨーグルト<br>菓子       |
| 10<br>24 | 水      | 冷やしうどん<br>チキンのカラフルソテー          | (細うどん玉【卵不使用】、豚肉、きゅうり、にんじん、コーン缶、椎茸、オクラ)〈スイートコーン〉<br>(鶏肉、たまねぎ、ズッキーニ、赤パプリカ、ケチャップ)                                 | スイートコーン<br>菓子・牛乳  |
| 11<br>25 | 木      | 八宝菜<br>甘酢和え・もずくスープ             | (豚肉、白菜、たまねぎ、ピーマン、生しいたけ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ水煮、片栗粉)<br>(春雨、きゅうり、にんじん)(もずく、たまねぎ、にんじん、わかめ)〈ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、純ココア〉      | 動物スコーン<br>牛乳      |
| 12<br>26 | 金      | 赤魚の生姜煮<br>きんぴらごぼう・味噌汁          | (赤魚、土しよが) 〈食パン【卵不使用】、いちごジャム〉<br>(ごぼう、にんじん、ピーマン、糸こんにゃく)(なめこ、豆腐、たまねぎ、ねぎ、味噌)                                      | ジャムサンド<br>飲むヨーグルト |
| 13<br>27 | 土      | 鶏丼<br>煮浸し・すまし汁                 | (鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ)<br>(キャベツ、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、小松菜)                                                          | 菓子<br>牛乳          |
| 16<br>31 | 火<br>水 | 鶏肉の竜田揚げ・温キャベツ<br>白和え・味噌汁       | (鶏肉、片栗粉)(キャベツ)<br>(木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、すりごま)(トマト、たまねぎ、モロヘイヤ、味噌)                                                    | 菓子<br>牛乳          |