

2020年度 7月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
13	月	ビビンバ丼 ビーフンと野菜のサラダ 中華スープ	ピザトースト くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 ごま油 ビーフン 三温糖 食パン	牛肉 チーズ 牛 乳	たまねぎ ほうれ ん草 にんじん もやし きゅうり だいこん わかめ えのき ビーマン すいか	518 Kcal 19.7 g 17.8 g	牛肉 小麦 乳
14	火	チキンカレー えだまめ のりサラダ	レースクッキー くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがい も カレールウ ホットケーキミッ クス レーズン	鶏肉 枝豆 牛乳	にんじん アスパ ラシめじ たまね ぎ キャベツ きゅ うり パナナ	478 Kcal 18.3 g 14.9 g	鶏 大豆 小麦 乳 バナナ
15	水	かき揚げうどん お魚豆腐揚げ ニラともやしの和え物	ぶどうゼリー 甘納豆 麦茶	おせんべい	乾めん 薄力粉 調合油 三温糖 甘納豆	木綿豆腐 白身 魚すり身	たまねぎ にんじ ん しゅんぎく し いたけ ニラ も やし ほうれん草	491 Kcal 20.4 g 11.5 g	小麦 大豆
16	木	食パン ひじきとチーズの卵焼き ポパイサラダ 豆乳コーンスープ	梅おかかおにぎり 麦茶	カステラ	食パン 三温糖 マヨネーズ クリーム コーン 精白米	鶏卵 チーズ 豆 乳	たまねぎ ひじき にんじん ほうれ ん草 きゅうり ミックスベジタフ ル 梅干し	489 Kcal 18.2 g 14.4 g	小麦 卵 大豆
17	金	ゆかりごはん かれのい照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ヨーグルトパン くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 三温糖 強力粉 調合油	かれい 油揚げ 木綿豆腐 味噌 フレーンヨーグル ト 牛乳	切干大根 にんじ ん しいたけ え のき わかめ 長 ねぎ りんご	494 Kcal 17.5 g 11.3 g	大豆 小麦 りんご
20	月	マーボー茄子丼 冬瓜とツナの煮物 わかめスープ	あんバターサンド くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 食パン ゆであずき パ ター	豚ひき肉 味噌 ツナ 牛乳	なす 長ねぎ 冬 瓜 わかめ たま ねぎ しいたけ バナナ	502 Kcal 20.1 g 13.6 g	豚肉 大豆 小麦 乳 バナナ
21	火	(7日) セタぞうめん お星さまバーグ 短冊サラダ (21日) ハヤシライス えだまめ マカロニサラダ	(7日) セタゼリー お星さませんべい 麦茶 (21日) フルーチェ ビスケット 麦茶	クラッカー	そうめん ホール コーン おせんべ い	麺 カニカマ 豚 ひき肉 ハム 牛 乳	にんじん おくら きゅうり パナナ みかん缶	489 Kcal 18.3 g 12.9 g	小麦 カニ 豚 乳 パナ ナ
22	水	ナポリタン さつまいもサラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ	どうもろこし チーズ 牛乳	おせんべい	スパゲティー さ つまいも マヨド レ どうもろこし	ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじ ん ビーマン し いたけ きゅうり ほうれん草 キャ ベツ えのき	528 Kcal 18.1 g 17.9 g	小麦 豚 乳
9	木	ロールパン タンドリーチキン トマトサラダ 野菜スープ	わかめおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	ロールパン 三温 糖 ホールコーン 精白米	鶏肉 フレーン ヨーグルト チー ズ	ミニトマト きゅ うり たまねぎ し めじ キャベツ にんじん たまね ぎ	493 Kcal 17.0 g 13 g	小麦 鶏 乳
10	金	ごはん さけの味噌マヨ焼き がんもと野菜の煮物 すまし汁	ヨーグルトムース クラッカー 牛乳	ごまスティック	精白米 三温糖 マヨネーズ さつま いも クリーム マンナ	さけ みそ がん も 麺 フレーン ヨーグルト	にんじん しいた け 長ねぎ たま ねぎ オレンジ	475 Kcal 19.8 g 16.7 g	さけ 大豆 乳 オレン ジ

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。