

令和2年

7月の献立表

《給食目標》

手をきれいに洗いましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名			
				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	
1	水	ごはん	ポークビーンズ ひじきサラダ・すいか	牛乳	じゃがいも・さとう・マヨネーズ・ごま	ゆで大豆・ベーコン・豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・牛乳	にんじん・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・キャベツ・すいか
2	木	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 えのきのすまし汁・バナナ	牛乳	じゃがいも・油・さとう・みりん	ぶた肉・赤みそ・わかめ・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・えのき・ねぎ・バナナ
3	金	夏野菜カレー	夏野菜カレー フルーツムース	牛乳	米・油・バター・小麦粉・さとう・ムースベース	牛こま肉・チーズ・牛乳	しょうが・にんにく・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・バナナ・パイン缶・みかん缶・もも缶
6	月	ごはん	若鶏から揚げ しそ和え・もやしスープ	牛乳	片栗粉・油	とり肉・豆腐・ベーコン・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・もやし・玉ねぎ
7	火	五目寿司	五目寿司 お星様汁・セタデザート	牛乳	ずし米・さとう・みりん・ごま・そうめん・セタデザート	卵・ツナ缶・高野豆腐・のり・牛乳	きゅうり・にんじん・干しいたけ・オクラ・玉ねぎ・えのき
8	水	ごはん	鶏の照り焼き・切干大根煮 わかめのみそ汁	牛乳	油・みりん・さとう	とり肉・さつま揚げ・わかめ・豆腐・みそ・牛乳	切干大根・にんじん・かぼちゃ・にんじん・ねぎ
9	木	ごはん	豚肉のバーベキュソース みだくさんスープ・ヨーグルト	牛乳	さとう	ぶた肉・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・しめじ・パセリ
10	金	ごはん	さけのマヨネーズ焼き 和風サラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳	マヨネーズ・油・さとう	さけ・みそ・豆腐・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・パセリ・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・なす・ねぎ
13	月	スパゲティミートソース	スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	牛乳	スパゲティ・油・小麦粉・マヨネーズ・じゃがいも	合ひき肉・ベーコン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・コーン缶
14	火	ごはん	さわらのみそ焼き ばんさんすう・夏野菜のみそ汁	牛乳	みりん・はるさめ・ごま・さとう・ごま油	さわら・白みそ・ハム・卵・油揚げ・みそ・牛乳	きゅうり・にんじん・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・さやいんげん
15	水	ごはん	パンパンジー わかめスープ・メロン	牛乳	さとう・ねりごま・ごま油	とり肉・わかめ・ベーコン・牛乳	きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・メロン
16	木	ごはん	スコップコロッケ(南瓜) 昆布和え・豆腐のみそ汁	牛乳	パン粉・油	合ひき肉・チーズ・調整豆乳・塩こんぶ・豆腐・みそ・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・えのき・もやし・ねぎ
17	金	ごはん	油淋鶏・キャベツのごま和え 麩入りすまし汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・ごま油・ごま	とり肉・まめ麩・わかめ・牛乳	ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・えのき
20	月	ごはん	豚肉のみそ炒め めひび汁・バナナ	牛乳	さとう・みりん・油	ぶた肉・赤みそ・めひび・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・えのき・ねぎ・バナナ
21	火	ごはん	さんまのかば焼き トマトのナムル・とうがん入りすまし汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま・ごま油	さんま・豆腐・牛乳	トマト・きゅうり・もやし・にんじん・とうがん・玉ねぎ・ねぎ
22	水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごまマヨネーズ和え モロヘイヤスープ	牛乳	油・オレンジマーマレード・マヨネーズ・ごま	とり肉・ちくわ・ベーコン・豆腐・牛乳	オレンジジュース・きゅうり・キャベツ・にんじん・モロヘイヤ・玉ねぎ
27	月	ごはん	煮込み風ハンバーグ夏野菜ソース レタススープ・豆乳プリン	牛乳	パン粉・油・さとう	合ひき肉・調整豆乳・豆腐・ベーコン・豆乳プリン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・ケチャップ・レタス
28	火	ごはん	あじのレモン漬け スパゲティサラダ・なすのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・スパゲティ・マヨネーズ	あじ・ハム・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	レモン・きゅうり・みかん缶・キャベツ・なす・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
29	水	ごはん	マーボーなす・型抜きチーズ トマトときゅうりの甘酢和え	牛乳	片栗粉・さとう・油	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きチーズ・牛乳	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・トマト・きゅうり
30	木	わかめごはん	わかめごはん 冷しゃぶサラダ・豆腐のみそ汁	牛乳	米・さとう・ねりごま・ごま油	炊き込みわかめ・しらす干し・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・かぼちゃ・玉ねぎ
31	金	ごはん	鶏のさっぱり焼き マセドアンサラダ・豆腐のすまし汁	牛乳	さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・みかん缶・玉ねぎ・ねぎ・えのき

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

