

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 | 3歳未満児       |              | 献立名   | 午後おやつ                | 材 料 名  |   |   |
|----|----|-------------|--------------|---|----------------------|--|---|---|
|    |    | 午おやつ        | 主食           |   |                      | 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  | 牛乳<br>フルーツ  | ごはん          | ポークビーンズ<br>ひじきサラダ・すいか                       | 牛乳<br>ビスケット          | じゃがいも・さとう・マヨネーズ・ごま                           | 血や肉や骨になるもの<br>ゆで大豆・ベーコン・豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・牛乳 | 体の調子を整えるもの<br>にんじん・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・キャベツ・すいか               |
| 2  | 木  | 牛乳<br>せんべい  | ごはん          | 豚肉と野菜のみそ煮<br>えのきのすまし汁・バナナ                   | 牛乳<br>麩のラスク          | じゃがいも・油・さとう・みりん・バター・グラニュー糖                   | ぶた肉・赤みそ・わかめ・つゆ麩・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  | 牛乳<br>あられ   | 夏野菜<br>カレー   | 夏野菜カレー<br>フルーツムース                           | 牛乳<br>ビスケット          | 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 |
| 4  | 土  | 牛乳<br>せんべい  | わかめ<br>うどん   | わかめうどん<br>乳酸菌飲料                             | 牛乳<br>あられ            | 干しうどん  | とり肉・なると・わかめ・乳酸菌飲料                       | にんじん・玉ねぎ・ねぎ   |
| 6  | 月  | 牛乳<br>フルーツ  | ごはん          | 若鶏から揚げ<br>しそ和え・もやしスープ                       | 牛乳<br>ウエハース<br>ビスケット | 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  | 牛乳<br>あられ   | 五目寿司         | 五目寿司<br>お星様汁・セタデザート                         | 牛乳<br>せんべい           | すし米・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  | 牛乳<br>ビスケット | ごはん          | 鶏の照り焼き・切干大根煮<br>わかめのみそ汁                     | 牛乳<br>茹でとうもろこし       | 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・とうもろこし                           |
| 9  | 木  | 牛乳<br>あられ   | ごはん          | 豚肉のバーベキューソース<br>みだくさんスープ・ヨーグルト              | 牛乳<br>豆腐入りドーナツ       | さとう・ケーキミックス・油・粉糖                             | ぶた肉・ベーコン・ヨーグルト・牛乳・豆腐                    | 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  | 牛乳<br>フルーツ  | ごはん          | さけのマヨネーズ焼き<br>和風サラダ・玉ねぎのみそ汁                 | 牛乳<br>ビスケット          | 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                       |
| 11 | 土  | 牛乳<br>せんべい  | とり南蛮<br>うどん  | とり南蛮うどん<br>乳酸菌飲料                            | 牛乳<br>あられ            | 干しうどん  | とり肉・油揚げ・なると・乳酸菌飲料                       | にんじん・ねぎ・玉ねぎ   |
| 13 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | スパゲティ<br>ごはん | スパゲティミートソース<br>キャベツとコーンのサラダ<br>じゃがいも入り野菜スープ | 牛乳<br>ホットケーキ         | スパゲティ・油・小麦粉・マヨネーズ・じゃがいも・ケーキミックス・バター・メープルシロップ | 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  | 牛乳<br>チーズ   | ごはん          | さわらのみそ焼き<br>ばんさんすう・夏野菜のみそ汁                  | 牛乳<br>ビスケット          | 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  | 牛乳<br>あられ   | ごはん          | パンパンジー<br>わかめスープ・メロン                        | 牛乳<br>ジャムサンド         | さとう・ねりごま・ごま油・食パン・いちごジャム                      | 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  | ヨーグルト       | ごはん          | スコップコロケ (南瓜)<br>昆布和え・豆腐のみそ汁                 | 牛乳<br>せんべい           | 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  | 牛乳<br>あられ   | ごはん          | 油淋鶏・キャベツのごま和え<br>麩入りすまし汁                    | 牛乳<br>ビスケット          | 片栗粉・油・さとう・ごま油・ごま                             | とり肉・まめ麩・わかめ・牛乳                          | 白ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・えのき                         |
| 18 | 土  | 牛乳<br>あられ   | きつね<br>うどん   | きつねうどん<br>乳酸菌飲料                             | 牛乳<br>せんべい           | 干しうどん  | とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料                      | にんじん・玉ねぎ・ねぎ   |
| 20 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ごはん          | 豚肉のみそ炒め<br>めひび汁・バナナ                         | 牛乳<br>クープオレンジ        | さとう・みりん・油・コーンスターチ                            | ぶた肉・赤みそ・めひび・豆腐・牛乳・ヨーグルト                 | 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・レモン・みかん缶             |
| 21 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ごはん          | さんまのかば焼き・トマトのナムル<br>とうがん入りすまし汁              | 牛乳<br>あられ            | 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  | 牛乳<br>フルーツ  | ごはん          | 鶏肉のマーマレード焼き<br>野菜のごまマヨネーズ和え<br>モロヘイヤスープ     | 牛乳<br>せんべい           | 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                       |
| 25 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | きしめん         | きしめん<br>乳酸菌飲料                               | 牛乳<br>せんべい           | きしめん   | とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料                      | にんじん・ねぎ・玉ねぎ   |
| 27 | 月  | 牛乳<br>フルーツ  | ごはん          | 煮込み風ハンバーグ夏野菜ソース<br>レタススープ・豆乳プリン             | 牛乳<br>あられ            | 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  | 牛乳<br>ウエハース | ごはん          | あじのレモン漬け<br>スパゲティサラダ・なすのみそ汁                 | 牛乳<br>せんべい           | 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  | 牛乳<br>ビスケット | ごはん          | マーボーなす・型抜きチーズ<br>トマトときゅうりの甘酢和え              | 牛乳<br>豆乳もち           | 片栗粉・さとう・油                                    | 豚ひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きチーズ・牛乳・調整豆乳・きな粉          | 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  | 牛乳<br>せんべい  | ごはん          | わかめごはん<br>冷しゃぶサラダ・南瓜のみそ汁                    | 牛乳<br>グレーゼリー         | 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・ゼラチン・生クリーム   | キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・かぼちゃ・玉ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース                  |
| 31 | 金  | 牛乳<br>フルーツ  | ごはん          | 鶏のさっぱり焼き<br>マセドアンサラダ・豆腐のすまし汁                | アイスクリーム              | さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ                          | とり肉・ハム・豆腐・アイスクリーム                       | しょうが・きゅうり・にんじん・みかん缶・玉ねぎ・ねぎ・えのき                          |

※保育園での手作りおやつの日には  マークがついています。

【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】

