

令和3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	木	ごはん	スコップコロッケ(南瓜) しそ和え・野菜スープ 牛乳	みりん・パン粉・油	合びき肉・チーズ・調整豆乳・ウインナー・豆腐・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ
2	金	ごはん	あじのレモン漬け スパゲティサラダ・えのきのすまし汁 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・わかめ・豆腐・牛乳	レモン・きゅうり・みかん缶・キャベツ・えのき・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
5	月	ごはん	ハンパンジー わかめスープ・型抜きチーズ 牛乳	さとう・ねりごま・ごま油	とり肉・わかめ・豆腐・ベーコン・型抜きチーズ・牛乳	きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ
6	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・油揚げ・豆腐・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
7	水	五目寿司	五目寿司 お星様汁・七夕デザート 牛乳	すし米・さとう・みりん・そうめん・七夕デザート	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	木	ごはん	豚肉のパーペキュソース モロヘイヤスープ・ヨーグルト 牛乳	さとう・油	ぶた肉・ベーコン・豆腐・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・モロヘイヤ
9	金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・なすのみそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え 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・豆腐・みそ・牛乳	オレンジジュース・きゅうり・キャベツ・にんじん・なす・玉ねぎ・ねぎ
12	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き・麩入りすまし汁 コールスローサラダ 牛乳	みりん・油・マヨネーズ・さとう	ぶた肉・ハム・つゆ麩・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・なす
13	火	ごはん	若鶏から揚げ 昆布和え・もやしスープ 牛乳	片栗粉・油	とり肉・塩こんぶ・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ・乾燥パセリ
14	水	肉みそかけうどん	肉みそかけうどん ごま酢和え・すいかゼリー 牛乳	干しうどん・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・すいかゼリー	ぶたひき肉・赤みそ・牛乳	しょうが・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・もやし
15	木	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 めひび汁・バナナ 牛乳	じゃが芋・油・さとう・みりん	ぶた肉・赤みそ・めひび・豆腐・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
16	金	ごはん	さけのマヨネーズ焼き おかか和え・玉ねぎのみそ汁 牛乳	マヨネーズ	さけ・みそ・ちくわ・花かつお・豆腐・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・乾燥パセリ・キャベツ・にんじん・なす・ねぎ

【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】