

令和4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	金	ごはん	煮込み風ハンバーグ夏野菜ソース レタススープ・国産レモンのムース	牛乳	パン粉・油・さとう・国産レモンのムース	合ひき肉・調整豆乳・豆腐・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・ケチャップ・レタス
4	月	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	ぶたひき肉・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
5	火	ごはん	あじのレモン漬け スパゲティサラダ・玉ねぎのみそ汁	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	レモン果汁・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なす・ねぎ
6	水	ごはん	スコップコロック 昆布和え・野菜スープ	牛乳	じゃが芋・みりん・パン粉・油	合ひき肉・とろけるチーズ・調整豆乳・塩昆布・ウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
7	木	五目寿司	五目寿司・お星さま汁 天の川ゼリー	牛乳	米・さとう・みりん・そうめん・天の川ゼリー	卵・ツナ缶・高野豆腐・きざみのり・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	金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き おかか和え・なすのみそ汁	牛乳	油・オレンジマーマレード	とり肉・ちくわ・花かつお・豆腐・みそ・牛乳	オレンジジュース・キャベツ・にんじん・なす・玉ねぎ・ねぎ
11	月	わかめごはん	わかめごはん・冷しゃぶサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳	米・さとう・ねりごま・ごま油	わかめ・ぶた肉・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・さやいんげん
12	火	ごはん	さけのマヨネーズ焼き・もやしのみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	マヨネーズ・さとう	さけ・みそ・わかめ・ちくわ・油揚げ・豆腐・赤みそ・牛乳	玉ねぎ・乾燥パセリ・きゅうり・みかん缶・もやし・にんじん・ねぎ
13	水	ごはん	肉じゃが・ひじきサラダ バナナ	牛乳	じゃが芋・油・さとう・みりん・マヨネーズ	ぎゅう肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・キャベツ・バナナ
14	木	ごはん	若鶏のから揚げ・しそ和え もやしスープ	牛乳	片栗粉・油	とり肉・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・しそ・もやし・にんじん・玉ねぎ・乾燥パセリ
15	金	ごはん	とんてき風・麩入りすまし汁 キャベツとコーンのサラダ	牛乳	さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ちくわ・つゆ麩・豆腐・わかめ・牛乳	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・コーン缶・にんじん・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】

毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。