



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	467	17.6	14.1	1.8
3~5歳児	487	18.6	14.7	2

令和2年7月



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の野菜あんかけ 豆腐と大根の味噌汁 果物	♡ビスケット・飲むヨーグルト 甘辛鶏そぼろ丼 ほうれん草のごま和え なすと玉ねぎの味噌汁 果物	♡クラッカー・牛乳 梅おかかご飯 ハヤシチュー パプリカサラダ ヨーグルト	♡ビスコ ご飯 鶏肉のホイル焼き サラダ すまし汁
6日(月)		7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 彩りサラダ 大根とわかめの味噌汁	♡おたのしみ・飲むヨーグルト 七夕そうめん かぼちゃのチーズ焼き 七夕ゼリー	♡ウエハース・牛乳 ご飯 魚の西京焼き ひじきとベーコンの炒め煮 青菜とえのきのすまし汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン 鶏団子のトマトスープ ポテトサラダ ヨーグルト	♡クラッカー・牛乳 中華丼 春雨と炒り卵のサラダ コーンオニオンスープ 果物	♡クラッカー おにぎり 魚の塩焼き サラダ 具たくさん味噌汁
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆スイカ	☆わらびもち・牛乳	☆稲荷寿司	☆カステラ・牛乳	☆おにぎりせんべい
13日(月)		14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
♡クッキー・牛乳 ご飯 肉豆腐 四色和え 玉ねぎと大根の味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのゆかり和え なすと油揚げの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 松風焼き フレンチサラダ お麩と玉ねぎとわかめのすまし汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト ご飯 あじの南蛮漬け 厚揚げと小松菜の味噌汁 果物	♡クラッカー・牛乳 ジャージャー麺 切干大根の中華風サラダ 果物	♡ビスコ 焼きそばパン サラダ コンソメスープ
☆アイス	☆フルーツの盛り合わせ・牛乳	☆ミルクラスク	☆杏仁豆腐	☆あんみつ・牛乳	☆ばりんこ
20日(月)		21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉と卵のオイスターソース炒め もやしとにらのナムル 春雨と人参とコーンの中華スープ	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 豚しゃぶ 千切り野菜のサラダ きのこのすまし汁	♡ウエハース・牛乳 ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 チンゲン菜としらすの和え物 豚汁	海の日	スポーツの日	♡クラッカー ご飯 豚肉と野菜の中華炒め サラダ 具たくさん味噌汁
☆芋ごまがらめ・クッキー・牛乳	☆かぼちゃあんまん・牛乳	☆パスタ・牛乳			☆おにぎりせんべい
27日(月)		28日(火) 誕生会	29日(水)	30日	31日
♡クッキー・牛乳 ご飯 豚肉のごま味噌焼き 大根とツナのサラダ 豆腐とみつばのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 冷やし中華 じゃがいものそぼろ和え 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 玉ねぎとわかめの赤だしの味噌汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ お麩となめこの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 夏野菜のカレーライス コロコロサラダ ヨーグルト	
☆ジャムサンド・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆梅ジュースゼリー・牛乳	☆野菜ジュース蒸しパン・牛乳	☆レーズンのごっごクッキー・牛乳	



今月のおすすめレシピ ~わらびもち~

材料

①片栗粉	30g	④きなこ	10g
②砂糖	30g	⑤砂糖	10g
③水	150cc	⑥塩	少々

作り方

- ①ボウルに材料①②③を入れてよく混ぜ合わせる
- ②鍋に①を入れて弱火で加熱しながらよく混ぜる
- ③透明になってきたら鍋を火から下ろし、氷水に入れて冷やし、手でちぎる
- ④③の水気を切り、器に盛り付ける
- ⑤材料④⑤⑥を混ぜ、⑤にかける

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

誕生会 7月28日(火)

※食材料仕入状況等により、
献立表と異なることもあります
のでご了承ください。 太田