



# 献立表



令和3年

ひろにわ保育所

献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日 鶏肉の甘辛煮 (ご飯) 木 ワンタンスープ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 アーモンド	生姜 玉葱 ビーマン 人参 もやし ネギ オレンジ	油 砂糖 醤油 酒 みりん 中華だし 塩 ワンタンの皮 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド粉
2日 魚の味噌煮 (ご飯) 金 昆布和え すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 鯖 味噌 塩昆布 ごま 豆腐 わかめ ウインナー とろけるチーズ	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ ビーマン トマト コーン	砂糖 醤油 みりん 酒 塩 餃子の皮 ケチャップ
3日 皿うどん 土 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ バナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
5日 焼肉 (ご飯) 月 わかめスープ すいか	牛乳 お菓子	牛乳 餃子まん	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ 卵	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく すいか	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 蒸しパン粉 バター 餃子
6日 魚の竜田揚げ (ご飯) 火 おかか和え 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 かつお節 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋
7日 <b>七夕</b> 鶏の甘酢焼き (ご飯) 水 スティック胡瓜 ミニトマト お星様スープ	牛乳 チーズ	ヤクルト フルーツ盛り	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	生姜 胡瓜 ミニトマト 玉葱 人参 メロン バナナ オレンジ	酢 醤油 砂糖 塩 コンソメ
8日 麻婆茄子 (ご飯) 木 元気サラダ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこトースト	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 ハム かつお節 水晶昆布 しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 油 酢 塩 食パン マヨネーズ
9日 魚のチーズ焼き (ご飯) 金 マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鯖 とろけるチーズ ハム ベーコン 卵	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ バナナ	マカロニ マヨネーズ 塩 コンソメ 醤油 ホットケーキミックス バター 砂糖 ポッカレモン
10日 和風スパゲティー 土 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ ほうれん草 にんにく バナナ	スパゲティー麺 油 醤油 コンソメ 塩 酒
12日 チキン南蛮 (ご飯) 月 たたき胡瓜 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 ごま わかめ 豆腐 味噌	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 ネギ とうもろこし	片栗粉 酒 醤油 油 砂糖 酢 塩
13日 夏野菜のグラタン (パン) 火 かきたまスープ 一口ゼリー	牛乳 ゼリー	牛乳 カレーピラフ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 卵 しらす干し	南瓜 アスパラ ビーマン 赤ビーマン 玉葱 しめじ 人参 もやし ネギ コーン	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 醤油 片栗粉 一口ゼリー 米 酒 油 カレー粉
14日 肉じゃが (ご飯) 水 すまし汁 バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ バナナ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん
15日 魚の塩焼き (ご飯) 木 金平ごぼう 味噌汁	牛乳 お菓子	お茶 アイスクリーム	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌	牛蒡 人参 キャベツ 玉葱 ネギ	塩 ごま油 醤油 砂糖 みりん アイスクリーム
16日 ポークビーンズ (ご飯) 金 キャベツとパインのサラダ オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム きな粉 卵	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 キャベツ パイン缶 オレンジ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 こしょう マヨネーズ 蒸しパン粉 バター
17日 冷やしうどん 土 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	人参 ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
19日 ツナとチーズのオムレツ (わかめご飯) 月 ミニトマト パスタスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ゴーヤケーキ	牛乳 卵 ツナ缶 とろけるチーズ ベーコン 卵	玉葱 人参 ビーマン ミニトマト マッシュルーム パセリ ゴーヤ	バター 塩 油 スパゲティー麺 コンソメ こしょう ホットケーキミックス 砂糖
20日 <b>食育の日</b> 雑穀ご飯 揚げししゃも 火 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 ししゃも 天ぷら 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	切干大根 人参 玉葱 ネギ とうもろこし	小麦粉 油 醤油 砂糖 みりん
21日 <b>あさくら献立</b> 夏野菜のポークカレー (ご飯) 水 さわやか漬け ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 とろけるチーズ ヨーグルト	玉葱 南瓜 人参 茄子 ビーマン トマト 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜	じゃが芋 小麦粉 バター ソース カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ 鶏がらスープの素 ポッカレモン
24日 スパゲティーミートソース 土 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
26日 南瓜のお煮付け (ご飯) 月 すまし汁 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 冷やし芋ぜんざい	牛乳 豚肉 かまぼこ 小豆	南瓜 人参 玉葱 いんげん えのき ネギ オレンジ	油 醤油 砂糖 片栗粉 麩 塩 さつま芋
27日 <b>リクエストメニュー</b> 鶏の唐揚げ (ご飯) 火 シルバーサラダ すまし汁	牛乳 チーズ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 卵	生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ 醤油 ホットケーキミックス バター ココア
28日 竹輪の磯辺揚げ (ご飯) 水 納豆 ミニトマト 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 竹輪 青のり 卵 納豆 油揚げ 味噌	ミニトマト 南瓜 玉葱 ネギ	小麦粉 油
29日 ローストチキン (ご飯) 木 大豆とハムのサラダ トマトスープ	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン 卵 ヨーグルト	にんにく 胡瓜 玉葱 キャベツ トマト しめじ パセリ バナナ みかん缶 もも缶 パイン缶	塩 酒 バジル粉 酢 砂糖 油 こしょう コンソメ 醤油
30日 豚の生姜焼き (ご飯) 金 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 チーズ	お茶 アイスクリーム	牛乳 豚肉 ハム 味噌	生姜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 茄子 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 じゃが芋 マヨネーズ 塩 アイスクリーム
31日 ロールサンド 土 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 卵 ウインナー	胡瓜 キャベツ バナナ	ロールパン 塩 砂糖 マヨネーズ

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に

合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

旬の食材をメニューにうまく取り入れたいですね。

～夏が旬の食材～

枝豆・胡瓜・冬瓜・トマト・なす・すいか・うなぎ・あなご・あじ

\*7/27はりす組のリクエストメニューです。

給食室・・・福田・上川・稲葉

