

平成19年

7月 献立表

天使保育園

| 日 曜 | 献 立 名                   | 献 立 材 料 名                |                      |  | 主 食 | お や つ |                  |
|-----|-------------------------|--------------------------|----------------------|--|-----|-------|------------------|
|     |                         | 熱や力となる食品                 | 血や肉となる食品             | 体の調子を整える食品                               |     | 午 前   | 午 後              |
| 1日  |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 2月  | カレー味の豆スープ<br>ごまあえ       | じゃが芋<br>油 いりごま           | 大豆水煮<br>豚肉           | 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム水煮缶詰<br>パセリ キャベツ オクラ    | パン  |       | 甘辛団子 牛乳          |
| 3火  | ビーフンのごまだれ風味<br>鶏肉の照り煮   | ビーフン 油<br>さとう<br>いりごま    | 卵 鶏肉                 | 干しいたけ 人参<br>きゅうり みかん缶                    | パン  |       | 梅しらすごはん<br>牛乳    |
| 4水  | かき揚げ ゆかりあえ<br>パイン缶      | 小麦粉 油                    | ロースハム<br>卵           | コーン缶 玉ねぎ ビーマン<br>青菜 人参 キャベツ<br>しそ粉 パイン缶  | パン  |       | すいか 菓子 牛乳        |
| 5木  | サンドウィッチ<br>コーンスープ 春雨サラダ | 食パン<br>マーガリン<br>マヨネーズ 春雨 | ロースハム<br>卵 ツナ缶<br>牛乳 | トマト レタス<br>きゅうり コーン缶<br>玉ねぎ 人参           | パン  |       | アイスクリーム<br>菓子 牛乳 |
| 6金  | チャンプルー<br>ひじきの煮物        | 油 さとう<br>ごま油             | 豆腐 豚肉<br>ツナ缶         | 赤ビーマン キャベツ<br>にら ひじき 人参<br>さやいんげん        | パン  |       | 枝豆 菓子 牛乳         |
| 7土  |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 8日  |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 9月  | 肉じゃが 冬瓜汁                | じゃが芋<br>さとう 油<br>ごま油     | 豚肉 油揚                | 玉ねぎ 冬瓜 人参<br>ねぎ 干しいたけ                    | パン  |       | バナナ 菓子 牛乳        |
| 10火 | 煮魚 マカロニサラダ              | マカロニ<br>マヨネーズ            | メカジキ                 | コーン缶 人参<br>きゅうり                          | パン  |       | ホットケーキ 牛乳        |
| 11水 | マーボー豆腐 中華スープ            | 油 さとう<br>片栗粉 春雨          | 豆腐 豚挽肉<br>赤みそ        | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>チンゲン菜 しょうが<br>あさつき          | パン  |       | おにぎり 牛乳          |
| 12木 | 親子煮 酢のもの                | さとう                      | 鶏肉 卵<br>しらす干し        | 人参 玉ねぎ えのき茸<br>さやいんげん きゅうり<br>乾燥わかめ みかん缶 | パン  |       | すいか 牛乳           |
| 13金 | 豚肉と生揚のみそ炒め<br>南瓜煮付      | 油 さとう                    | 生揚 豚肉<br>赤みそ         | 人参 キャベツ<br>ビーマン 南瓜                       | パン  |       | ヨーグルト 菓子<br>牛乳   |
| 14土 | しのだうどん チーズ              | 干めん                      | 油揚<br>焼かまぼこ<br>チーズ   | 青菜 だし昆布                                  | 麺   |       |                  |
| 15日 |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 16月 |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 17火 | ツナスパゲッティ<br>わかめスープ      | スパゲッティ                   | ツナ缶 豆腐               | えのき茸 生しいたけ<br>玉ねぎ ビーマン 人参<br>生わかめ あさつき   | 麺   |       | バナナ 菓子 牛乳        |
| 18水 | かき揚げ ゆかりあえ<br>パイン缶      | 小麦粉 油                    | ロースハム<br>卵           | コーン缶 玉ねぎ ビーマン<br>青菜 人参 キャベツ<br>しそ粉 パイン缶  | パン  |       | すいか 菓子 牛乳        |
| 19木 | みそ煮 ジャーマンポテト<br>メロン類    | さとう<br>じゃが芋 油            | メカジキ<br>赤みそ<br>ベーコン  | しょうが 玉ねぎ<br>人参 メロン類                      | パン  |       | 焼そば 牛乳           |
| 20金 | チャンプルー<br>ひじきの煮物        | 油 さとう<br>ごま油             | 豆腐 豚肉<br>ツナ缶         | 赤ビーマン キャベツ<br>にら ひじき 人参<br>さやいんげん        | パン  |       | 枝豆 菓子 牛乳         |
| 21土 | そうめん 果物                 | そうめん                     | 卵                    | ほうれん草<br>干しいたけ だし昆布<br>みかん缶 トマト 果物       | 麺   |       |                  |
| 22日 |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 23月 | 肉じゃが 冬瓜汁                | じゃが芋<br>さとう 油<br>ごま油     | 豚肉 油揚                | 玉ねぎ 冬瓜 人参<br>ねぎ 干しいたけ                    | パン  |       | バナナ 菓子 牛乳        |
| 24火 | 煮魚 マカロニサラダ              | マカロニ<br>マヨネーズ            | メカジキ                 | コーン缶 人参<br>きゅうり                          | パン  |       | ホットケーキ 牛乳        |
| 25水 | マーボー豆腐 中華スープ            | 油 さとう<br>片栗粉 春雨          | 豆腐 豚挽肉<br>赤みそ        | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>チンゲン菜 しょうが<br>あさつき          | パン  |       | おにぎり 牛乳          |
| 26木 | 親子煮 酢のもの                | さとう                      | 鶏肉 卵<br>しらす干し        | 人参 玉ねぎ えのき茸<br>さやいんげん きゅうり<br>乾燥わかめ みかん缶 | パン  |       | すいか 牛乳           |
| 27金 | ナスとベーコンのカレー             | カレールウ                    | ベーコン                 | なす 玉ねぎ 人参                                | 米   |       | ヨーグルト 菓子<br>牛乳   |
| 28土 | しのだうどん チーズ              | 干めん                      | 油揚<br>焼かまぼこ<br>チーズ   | 青菜 だし昆布                                  | 麺   |       |                  |
| 29日 |                         |                          |                      |  |     |       |                  |
| 30月 | カレー味の豆スープ<br>ごまあえ       | じゃが芋<br>油 いりごま           | 大豆水煮<br>豚肉           | 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム水煮缶詰<br>パセリ キャベツ オクラ    | パン  |       | 甘辛団子 牛乳          |
| 31火 | ビーフンのごまだれ風味<br>鶏肉の照り煮   | ビーフン 油<br>さとう<br>いりごま    | 卵 鶏肉                 | 干しいたけ 人参<br>きゅうり みかん缶                    | パン  |       | 梅しらすごはん<br>牛乳    |