

2021年07月

# 献立表



大江たっち小規模保育園

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	枝豆入りさばのそぼろご飯 さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁	牛乳100 バナナ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、砂糖、 ごま油、片栗粉、油	牛乳、さば(水煮缶)、 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、オレンジ濃縮果汁、 えのきたけ、えだまめ、かぼちゃ、 カットわかめ	牛乳130 ベビーカーステラ
2	金	御飯 豚肉となすのなべしぎ トマトときゅうりの酢味噌和え すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	なす、にんじん、もも缶(白桃)、 ピーマン、えのきたけ、トマト、 きゅうり、こまつな、カットわかめ	牛乳130 人參グラッセとクラッカー
3	土	チャーハン ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 既製品おやつ	米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、もやし、ピーマン、ね ぎ、コーン缶、ひじき、カットわか め、あおのり	牛乳130 既製品おやつ
5	月	夏野菜カレー 野菜ソテー りんご	牛乳100 みかん	米、干しとうめん、 油、ごま油	鶏もも肉、ツナ水煮 缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、り んご、トマト、なす、こまつな、ピー マン、干しいたけ	ほうじ茶 そうめんチャンプル
6	火	御飯 あじのマリネ 焼きかぼちゃ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、あじ、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄 ピーマン、カットわかめ	牛乳130 ゆでとうもろこし
7	水	七夕ちらし寿司 そうめん 冷やしトマト	牛乳100 既製品おやつ	米、干しとうめん、 砂糖、ごま	牛乳、さけ(塩)、ハ ム	ブルーベリー、オレンジ濃縮果汁、 トマト、ほうれんそう、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、えのきた け、粉かんでん、干しいたけ、 焼きのり、オクラ	牛乳130 七夕・キラキラゼリー クラッカー
8	木	御飯 たらの磯辺焼き 人参しりしり すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、小麦粉、米 粉、ながいも、油、 片栗粉、砂糖	たら、絹ごし豆腐、 ツナ水煮缶、豚肉 (もも)、油揚げ、かつ お節	にんじん、キャベツ、こまつな、黄 ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あ おのり	ほうじ茶 お好み焼き
9	金	御飯 ピーマンの細切り炒め もやしのナムル わかめスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐	かぼちゃ、にんじん、もも缶(白 桃)、もやし、ピーマン、こまつ な、コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	牛乳130 大学かぼちゃ
10	土	御飯 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚 ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ水 煮缶	バナナ、たまねぎ、こまつな、に んじん、ねぎ、えのきたけ、カット わかめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ
12	月	御飯 夏野菜のマーボー豆腐 粉ふき芋 わかめスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、ゆ でうどん、片栗粉、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	トマト、りんご、なす、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、こまつな、 コーン缶、にんじん、ねぎ、カット わかめ、にんにく、しょうが、あお のり	ほうじ茶 焼きうどん
13	火	ハリハリわかめ御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	牛乳100 みかん	米、じゃがいも、米 粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏ささ 身、さけ	りんご濃縮果汁、キャベツ、たま ねぎ、りんご、にんじん、切り干し だいこん、粉かんでん	牛乳130 りんごゼリー
14	水	御飯 鶏肉の甘酢煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶、ツ ナ味付缶	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじ ん、ピーマン、こまつな、塩こん ぶ、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶 ツナと小松菜の おにぎり
15	木	枝豆入りさばのそぼろご飯 さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁	牛乳100 バナナ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、砂糖、 ごま油、片栗粉、油	牛乳、さば(水煮缶)、 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、オレンジ濃縮果汁、 えのきたけ、えだまめ、かぼ ちゃ、カットわかめ	牛乳130 ベビーカーステラ
16	金	御飯 豚肉となすのなべしぎ トマトときゅうりの酢味噌和え すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)	なす、にんじん、もも缶(白桃)、 ピーマン、えのきたけ、トマト、 きゅうり、こまつな、カットわかめ	牛乳130 人參グラッセとクラッカー
17	土	チャーハン ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 既製品おやつ	米、油、ごま、ごま 油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、もやし、ピーマン、ね ぎ、コーン缶、ひじき、カットわか め、あおのり	牛乳130 既製品おやつ

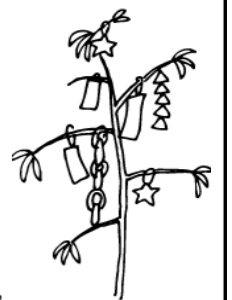
日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	月	夏野菜カレー 野菜ソテー りんご	牛乳100 みかん	米、干しとうめん、 油、ごま油	鶏もも肉、ツナ水煮 缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、り んご、トマト、なす、こまつな、ピー マン、干しいたけ	ほうじ茶 そうめんチャンプル
20	火	御飯 焼きかぼちゃ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、あじ、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄 ピーマン、カットわかめ	牛乳130 ゆでとうもろこし
21	水	御飯 鶏ささ身のケチャップあん ペイクト里芋 野菜スープ	牛乳100 バナナ	米、さといも(冷 凍)、片栗粉、油、 ごま、砂糖、ごま油	鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チ ンゲンサイ、えのきたけ、コーン 缶、カットわかめ	牛乳130 お誕生日ケーキ
24	土	御飯 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚 ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ水 煮缶	バナナ、たまねぎ、こまつな、にん じん、ねぎ、えのきたけ、カットわ かめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ
26	月	御飯 夏野菜のマーボー豆腐 粉ふき芋 わかめスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、ゆ でうどん、片栗粉、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	トマト、りんご、なす、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、こまつな、 コーン缶、にんじん、ねぎ、カット わかめ、にんにく、しょうが、あお のり	ほうじ茶 焼きうどん
27	火	ハリハリわかめ御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	牛乳100 みかん	米、じゃがいも、米 粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏ささ 身、さけ	りんご濃縮果汁、キャベツ、たま ねぎ、りんご、にんじん、切り干し だいこん、粉かんでん	牛乳130 りんごゼリー
28	水	御飯 鶏肉の甘酢煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶、ツ ナ味付缶	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじ ん、ピーマン、こまつな、塩こん ぶ、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶 ツナと小松菜 のおにぎり
29	木	御飯 たらの磯辺焼き 人参しりしり すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、小麦粉、米 粉、ながいも、油、 片栗粉、砂糖	たら、絹ごし豆腐、 ツナ水煮缶、豚肉 (もも)、油揚げ、かつ お節	にんじん、キャベツ、こまつな、黄 ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あ おのり	ほうじ茶 お好み焼き
30	金	御飯 ピーマンの細切り炒め もやしのナムル わかめスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐	かぼちゃ、にんじん、もも缶(白 桃)、もやし、ピーマン、こまつな、 コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、カッ トわかめ	牛乳130 大学かぼちゃ
31	土	チャーハン ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 既製品おやつ	米、油、ごま、ごま 油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、もやし、ピーマン、ね ぎ、コーン缶、ひじき、カットわか め、あおのり	牛乳130 既製品おやつ

☆2週間のサイクル献立です。  
献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、  
ベーキングパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)  
を使用する日があります。  
給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。  
変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆朝おやつの既製品おやつの内容は玄関に張り出してあります。

☆今月の食育は7月20日(火)「とうもろこしの皮むき」です。  
みんなでとうもろこしの皮をむき、皮をむいたとうもろこしは午後のおやつで「蒸しとうもろこし」にしてみんなで食べます。





日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	枝豆入りさばのそぼろご飯 さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁	ほうじ茶 バナナ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、砂糖、 ごま油、片栗粉、油	さば(水煮缶)、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、オレンジ濃縮果汁、 えのきたけ、えだまめ、かぼ ちや、カットわかめ	ほうじ茶 ベビーカーステラ
2	金	御飯 豚肉となすのなべしぎ トマトときゅうりの酢味噌和え すまし汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、砂糖、油、ごま 油	豚肉(肩ロース)、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	なす、にんじん、もも缶(白桃)、 ピーマン、えのきたけ、トマト、 きゅうり、こまつな、カットわかめ	ほうじ茶 人参グラッセとクラッカー
3	土	チャーハン ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、油、ごま、ごま 油	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、もやし、ピーマン、ね ぎ、コーン缶、ひじき、カットわか め、あおのり	ほうじ茶 既製品おやつ
5	月	夏野菜カレー 野菜ソテー りんご	ほうじ茶 みかん	米、干しとうめん、 油、ごま油	鶏もも肉、ツナ水煮 缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、り んご、トマト、なす、こまつな、ピー マン、干しいたけ	ほうじ茶 そうめんチャンプル
6	火	御飯 あじのマリネ 焼きかぼちゃ みそ汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、油、片栗粉、 砂糖	あじ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄 ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶 ゆでとうもろこし
7	水	七夕ちらし寿司 そうめん 冷やしトマト	ほうじ茶 既製品おやつ	米、干しとうめん、 砂糖、ごま	さけ(塩)、ハム	ブルーベリー、オレンジ濃縮果汁、 トマト、ほうれんそう、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、えのきた け、粉かんでん、干しいたけ、 焼きのり、オクラ	ほうじ茶 七夕・キラキラゼリー クラッカー
8	木	御飯 たらの磯辺焼き 人参しりしり すまし汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、小麦粉、米 粉、ながいも、油、 片栗粉、砂糖	たら、絹ごし豆腐、 ツナ水煮缶、豚肉 (もも)、油揚げ、かつ お節	にんじん、キャベツ、こまつな、黄 ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あ おのり	ほうじ茶 お好み焼き
9	金	御飯 ピーマンの細切り炒め もやしのナムル わかめスープ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま 油、ごま油	豚肉(もも)、絹ごし 豆腐	かぼちゃ、にんじん、もも缶(白 桃)、もやし、ピーマン、こまつ な、コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	ほうじ茶 大学かぼちゃ
10	土	御飯 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、こまつな、に んじん、ねぎ、えのきたけ、カット わかめ、しょうが	ほうじ茶 既製品おやつ
12	月	御飯 夏野菜のマーボー豆腐 粉ふき芋 わかめスープ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、じゃがいも、ゆ でうどん、片栗粉、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	トマト、りんご、なす、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、こまつな、 コーン缶、にんじん、ねぎ、カット わかめ、にんにく、しょうが、あお のり	ほうじ茶 焼きうどん
13	火	ハリハリわかめ御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	ほうじ茶 みかん	米、じゃがいも、米 粉、砂糖、油	豆乳、鶏ささ身、さ け	りんご濃縮果汁、キャベツ、たま ねぎ、りんご、にんじん、切り干し だいこん、粉かんでん	ほうじ茶 りんごゼリー
14	水	御飯 鶏肉の甘酢煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶、ツ ナ味付缶	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじ ん、ピーマン、こまつな、塩こん ぶ、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶 ツナと小松菜の おにぎり
15	木	枝豆入りさばのそぼろご飯 さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁	ほうじ茶 バナナ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、砂糖、 ごま油、片栗粉、油	さば(水煮缶)、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、オレンジ濃縮果汁、 えのきたけ、えだまめ、かぼ ちや、カットわかめ	ほうじ茶 ベビーカーステラ
16	金	御飯 豚肉となすのなべしぎ トマトときゅうりの酢味噌和え すまし汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、砂糖、油、ごま 油	豚肉(肩ロース)、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	なす、にんじん、もも缶(白桃)、 ピーマン、えのきたけ、トマト、 きゅうり、こまつな、カットわかめ	ほうじ茶 人参グラッセとクラッカー
17	土	チャーハン ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、油、ごま、ごま 油	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、もやし、ピーマン、ね ぎ、コーン缶、ひじき、カットわか め、あおのり	ほうじ茶 既製品おやつ

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
19	月	夏野菜カレー 野菜ソテー りんご	ほうじ茶 みかん	米、干しとうめん、 油、ごま油	鶏もも肉、ツナ水煮 缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、り んご、トマト、なす、こまつな、ピー マン、干しいたけ	ほうじ茶 そうめんチャンプル
20	火	~食育の日~ 御飯 あじのマリネ 焼きかぼちゃ みそ汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、油、片栗粉、 砂糖	あじ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄 ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶 ゆでとうもろこし
21	水	御飯 鶏ささ身のケチャップあん ペイクト里芋 野菜スープ	ほうじ茶 バナナ	米、さといも(冷 凍)、片栗粉、油、 ごま、砂糖、ごま油	鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チ ンゲンサイ、えのきたけ、コーン 缶、カットわかめ	ほうじ茶 お誕生日ケーキ
24	土	御飯 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ みそ汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、こまつな、にん じん、ねぎ、えのきたけ、カットわ かめ、しょうが	ほうじ茶 既製品おやつ
26	月	御飯 夏野菜のマーボー豆腐 粉ふき芋 わかめスープ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、じゃがいも、ゆ でうどん、片栗粉、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	トマト、りんご、なす、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、こまつな、 コーン缶、にんじん、ねぎ、カット わかめ、にんにく、しょうが、あお のり	ほうじ茶 焼きうどん
27	火	ハリハリわかめ御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	ほうじ茶 みかん	米、じゃがいも、米 粉、砂糖、油	豆乳、鶏ささ身、さ け	りんご濃縮果汁、キャベツ、たま ねぎ、りんご、にんじん、切り干し だいこん、粉かんでん	ほうじ茶 りんごゼリー
28	水	御飯 鶏肉の甘酢煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶、ツ ナ味付缶	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじ ん、ピーマン、こまつな、塩こん ぶ、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶 ツナと小松菜 のおにぎり
29	木	御飯 たらの磯辺焼き 人参しりしり すまし汁	ほうじ茶 既製品おやつ	米、小麦粉、米 粉、ながいも、油、 片栗粉、砂糖	たら、絹ごし豆腐、 ツナ水煮缶、豚肉 (もも)、油揚げ、かつ お節	にんじん、キャベツ、こまつな、黄 ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あ おのり	ほうじ茶 お好み焼き
30	金	御飯 ピーマンの細切り炒め もやしのナムル わかめスープ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま 油、ごま油	豚肉(もも)、絹ごし 豆腐	かぼちゃ、にんじん、もも缶(白 桃)、もやし、ピーマン、こまつな、 コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、カッ トわかめ	ほうじ茶 大学かぼちゃ
31	土	チャーハン ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	ほうじ茶 既製品おやつ	米、油、ごま、ごま 油	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、もやし、ピーマン、ね ぎ、コーン缶、ひじき、カットわか め、あおのり	ほうじ茶 既製品おやつ

☆2週間のサイクル献立です。  
献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、  
ベーキングパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)  
を使用する日があります。  
給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。  
変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆朝おやつの既製品おやつの内容は玄関に張り出してあります。

☆今月の食育は7月20日(火)「とうもろこしの皮むき」です。  
みんなでとうもろこしの皮をむき、皮をむいたとうもろこしは午後のおやつで「蒸しとうもろこし」にしてみんなで食べます。

