

2020年 7月給食献立表



南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	水	発芽玄米 鯖の塩焼きと胡麻和え 高野豆腐の煮物 えのきのすまし汁	鯖 高野豆腐	発芽玄米 胡麻	いんげん 人参 えのき 椎茸 人参 小松菜
2	木	ご飯 チンジャオロース 餃子と添え野菜 かきたま汁	豚肉 ミンチ 卵	米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ ブロッコリー 玉葱 人参 小松菜
3	金	五穀米 鮭のムニエルと添え野菜 豆腐サラダ 玉葱のスープ	鮭 じゃこ 豆腐	米 五穀	キャベツ 胡瓜 コーン トマト 玉葱 人参 ほうれん草
4	土	焼きそばパン	ウインナー	パン	キャベツ 人参
6	月	三色丼 わかめの酢の物 小松菜の味噌汁	卵 ミンチ	米	いんげん わかめ 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 人参
7	火	七夕そうめん ちくわの磯辺揚げと添え野菜 キラキラスープ 果物	卵 うす揚げ ちくわ 豚肉	そうめん	胡瓜 人参 青のり ブロッコリー オクラ 玉葱 人参 バナナ
8	水	発芽玄米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 じゃこの酢の物 豆腐の味噌汁	豚肉 じゃこ 豆腐	発芽玄米	キャベツ 胡瓜 わかめ 人参 人参 椎茸 ほうれん草
9	木	五穀米 まさご揚げと添え野菜 ポテトサラダ えのきのすまし汁	豆腐 ミンチ じゃこ エビ	米 五穀 じゃが芋	玉葱 ブロッコリー 胡瓜 コーン えのき 椎茸 人参 小松菜
10	金	発芽玄米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 春雨サラダ(中華風) 大根の味噌汁	鶏肉 ハム	発芽玄米 春雨 胡麻	キャベツ マーマレード 胡瓜 人参 大根 玉葱 ほうれん草
11	土	ウインナードッグ	ウインナー	パン	
13	月	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
14	火	五穀米 鶏天と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 南瓜の味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 五穀米 胡麻	ブロッコリー ほうれん草 人参 南瓜 玉葱 人参 葱
15	水	ミートスパゲッティ コールスローサラダ 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ	スパゲッティ	玉葱 人参 グリンピース キャベツ コーン 人参 青梗菜 玉葱 えのき
16	木	ご飯 肉じゃが ししゃもの塩焼きと添え野菜 わかめの味噌汁	豚肉 ししゃも	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 コーン わかめ 玉葱 人参
17	金	発芽玄米 油淋鶏と添え野菜 南瓜の煮物 春雨スープ	鶏肉	発芽玄米 春雨	キャベツ 葱 南瓜 いんげん 玉葱 人参 小松菜

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	土	ビーフコロッケパン	ミンチ	パン じゃが芋	玉葱
20	月	きのこラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	えのき 椎茸 人参 玉葱 玉葱 ブロッコリー バナナ
21	火	しそご飯 鶏肉の唐揚げと添え野菜 春雨サラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 卵	米 春雨	しそ キャベツ 胡瓜 ほうれん草 玉葱 人参
22	水	ご飯 カレーの照り焼きと梅和え ほうれん草とじゃこの和え物 大根のすまし汁	カレー じゃこ	米	梅 小松菜 ほうれん草 人参 大根 人参 椎茸 葱
23	木	海の日(お休み)			
24	金	スポーツの日(お休み)			
25	土	お弁当の日(給食はありません)			
27	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 すいか
28	火	ご飯 鶏肉の照り焼きと添え野菜 いんげんの胡麻和え もやしのスープ	鶏肉 ちくわ	米 胡麻	ブロッコリー いんげん 人参 もやし 人参 ほうれん草
29	水	五穀米 鮭の塩焼きとおかか和え ひじきの煮物 なめこの味噌汁	鮭 かつお うす揚げ	米 五穀	ほうれん草 ひじき 人参 いんげん なめこ 玉葱 小松菜
30	木	きつねうどん ささ身のフリッターと添え野菜 果物	うすあげ ささ身	うどん	人参 葱 胡瓜 バナナ
31	金	焼肉丼 じゃこの酢の物 卵スープ	牛肉 じゃこ 卵	米	玉葱 人参 ビーマン わかめ 人参 胡瓜 玉葱 人参 葱

近畿地方の
郷土料理

今月の見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。