

7月の8時延長保育の献立表

赤間保育園発第 48号

平成29年7月1日

赤間保育園

園長 小方 圭子

日	曜	献立名	主食	汁物	主菜	副菜	調味料	7時延長(軽食)
1	土	発芽玄米ご飯 ジャーマンポテト ピーマンのマヨネーズ和え レタスのスープ	発芽玄米 白米	レタス もやし	じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ	ピーマン おくら	塩こしょう マヨネーズ コンソメ	お茶 スープ ツナマヨおにぎり
3	月	発芽玄米ご飯 肉豆腐 茄子の塩っぺ和え 卵スープ	発芽玄米 白米	卵 玉ねぎ	牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 小ねぎ	茄子 塩昆布	醤油 砂糖 酒 みりん 鶏がら	お茶 味噌汁 塩昆布おにぎり
4	火	発芽玄米ご飯 パプリカとひき肉の中華炒め キャベツのサラダ ニラのスープ	発芽玄米 白米	にら 玉ねぎ	パプリカ 春雨 豚ミンチ	キャベツ 胡瓜	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 ごま油 鶏がら	お茶 クラッカーサンド (ジャム)
5	水	発芽玄米ご飯 肉じゃが 果物 もやしの納豆和え とろろ昆布のすまし汁	発芽玄米 白米	とろろ昆布 玉ねぎ	合いびき 玉ねぎ 人参 じゃが芋	もやし 揚げ 納豆 水菜	醤油 砂糖 酒 みりん 塩	お茶 果物 ロールパン
6	木	発芽玄米ご飯 鯖の竜田揚げ いんげんのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	発芽玄米 白米	玉ねぎ 人参 いりこ	鯖 片栗粉	いんげん 人参 鰹節	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 とろろ昆布おにぎり
7	金	発芽玄米ご飯 和風パスタ スティック野菜 コンソメスープ	発芽玄米 白米	しめじ 玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ スパゲッティ麺 人参 オクラ 海苔	胡瓜 人参	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 コンソメ	お茶 スープ 納豆おにぎり
8	土	発芽玄米ご飯 椎茸の肉詰め じゃが芋の煮物 高野豆腐の味噌汁	発芽玄米 白米	高野豆腐 人参 いりこ	椎茸 鶏ミンチ 片栗粉	じゃが芋 人参 ピース	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 ピースおにぎり
10	月	発芽玄米ご飯 コロッケ スパゲッティサラダ 豆のスープ	発芽玄米 白米	MIXピーンズ 玉ねぎ	じゃが芋 合いびき 小麦粉 卵 パン粉	スパゲッティ麺 胡瓜 人参 コーン	塩こしょう マヨネーズ コンソメ	お茶 スープ コーンおにぎり
11	火	発芽玄米ご飯 厚揚げの味噌焼き 玉ねぎとコーンのサラダ オクラのそうめん汁	発芽玄米 白米	オクラ 人参 昆布 鰹節	厚揚げ	玉ねぎ コーン	味噌 青じそドレ 醤油 砂糖 酒 みりん	お茶 そうめん
12	水	親子丼ぶり ピーマンの炒め物 茄子の味噌汁 果物	発芽玄米 白米	茄子 玉ねぎ 人参 いりこ	鶏肉 卵 麩 玉ねぎ 三つ葉	ピーマン 人参 玉ねぎ	醤油 砂糖 酒 みりん 塩こしょう 味噌	お茶 果物 レーズンパン
13	木	発芽玄米ご飯 鮭のタルタルソースかけ 千切りキャベツのサラダ コーンのミルクスープ	発芽玄米 白米	コーン 牛乳 玉ねぎ	鮭 卵 玉ねぎ	キャベツ 人参	マヨネーズ 塩こしょう 青じそドレ 塩 コンソメ	お茶 味噌汁 チーズおにぎり
14	金	発芽玄米ご飯 豚肉としめじの甘辛炒め 白菜のごま和え ピーマンのスープ	発芽玄米 白米 海苔	ピーマン もやし	豚肉 しめじ 玉ねぎ	白菜 人参 ごま	醤油 砂糖 酒 みりん 鶏がら	お茶 味噌汁 ごまおにぎり
15	土	カレーライス 枝豆 果物	発芽玄米 白米	鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 茄子 ピーマン ルウ		枝豆	塩	お茶 カレーリゾット
18	火	発芽玄米ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ 長ねぎの味噌汁	発芽玄米 白米	長ねぎ 人参 いりこ	鶏肉	切干大根 キャベツ 人参	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 ひじきおにぎり
19	水	発芽玄米ご飯 マーボー茄子 果物 胡瓜のナムル かきたまスープ	発芽玄米 白米	卵 人参	合いびき 茄子 玉ねぎ ピーマン 片栗粉	胡瓜 ごま	ケチャップ 醤油 砂糖 酒 コンソメ 酢 ごま油	お茶 ゼリー
20	木	発芽玄米ご飯 トマトとベーコンの卵とじ マカロニサラダ もやしのスープ	発芽玄米 白米	もやし ピーマン	トマト 卵 ベーコン	マカロニ 胡瓜 コーン	塩こしょう マヨネーズ コンソメ	お茶 味噌汁 ゆかりおにぎり
21	金	発芽玄米ご飯 鯖の塩焼き パプリカのサラダ 玉ねぎの味噌汁	発芽玄米 白米	玉ねぎ 小ねぎ 人参 いりこ	鯖	パプリカ キャベツ 春雨	塩 醤油 砂糖 酢 味噌	お茶 味噌汁 おかかおにぎり
22	土	発芽玄米ご飯 ささみの春雨炒め 茄子の味噌焼き もやしのスープ	発芽玄米 白米	もやし オクラ ごま	ささみ 春雨 キャベツ パプリカ	茄子	醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 味噌 鶏がら	お茶 スープ わかめおにぎり
24	月	ゆかりご飯 とろろ昆布のうどん 人参のおかか和え	発芽玄米 白米 ゆかり	うどん麺 鶏肉 とろろ昆布 人参 玉ねぎ		人参 鰹節	醤油 砂糖 酒 みりん 塩	お茶 すまし汁 ゆかりおにぎり
25	火	発芽玄米ご飯 南瓜の煮物 豆腐サラダ しめじの味噌汁	発芽玄米 白米	しめじ もやし いりこ	南瓜 鶏肉 玉ねぎ	豆腐 人参 胡瓜 オクラ	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 マカロニきな粉
26	水	発芽玄米ご飯 鯖の梅煮 もやしの和え物 長ねぎの味噌汁	発芽玄米 白米	長ねぎ じゃが芋 いりこ	鯖 梅干し	もやし 人参	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 果物 ジャムパン
27	木	豆腐のあんかけ丼ぶり 胡瓜の塩っぺ和え レタスのスープ	発芽玄米 白米	レタス 玉ねぎ	豆腐 豚ミンチ ピーマン パプリカ	胡瓜 塩昆布	醤油 砂糖 酒 みりん 鶏がら	お茶 味噌汁 ひじきおにぎり
28	金	塩昆布ご飯 夏野菜そうめん 鶏肉と茄子の天ぷら	発芽玄米 白米 塩昆布	オクラ パプリカ ピーマン コーン そうめん		鶏肉 茄子 小麦粉	醤油 砂糖 酒 みりん 塩	お茶 味噌汁 塩っぺおにぎり
29	土	発芽玄米ご飯 豚肉のえのき巻き もやしの和え物 麩の味噌汁	発芽玄米 白米	麩 人参 いりこ	豚ロース えのき	もやし 青梗菜	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 わかめおにぎり
31	月	発芽玄米ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の酢の物 高野豆腐の味噌汁	発芽玄米 白米	高野豆腐 玉ねぎ 人参 いりこ	鶏肉 小麦粉	切干大根 人参 胡瓜	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 ゆかりおにぎり

・食材の入荷の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。