

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2020.7.1

アレルギー:★卵、乳

	令和2年6月29日 (月)	令和2年6月30日 (火)	令和2年7月1日 (水)	令和2年7月2日 (木)	令和2年7月3日 (金)	令和2年7月4日 (土)
朝間食			牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食			ごはん 精白米 鮭フライ べにざけ 食塩 片栗粉 サラダ油 たまねぎ 食塩 マヨドレ 本みりん ごまよごし ブロッコリー にんじん 穀物酢 サラダ油 食塩 砂糖 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 鶏のマーマレード焼き 鶏もも マーマレード こいくちしょうゆ 料理酒 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(乾) にんじん 蒸し大豆 かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 こまつなのみそ汁 こまつな たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ	夏野菜のカレーライス 精白米 豚もも たまねぎ トマト なす オクラ サラダ油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが カレールウ ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 食塩 りんご りんご	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食			ほうじ茶 ほうじ茶 生姜・じゃこおにぎり 精白米 しょうが しらす干し こいくちしょうゆ 本みりん ごま油	牛乳(午後) ★普通牛乳 かぼちゃチップス 日本かぼちゃ サラダ油 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きとうもろこし とうもろこし こいくちしょうゆ 本みりん	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2020.7.1

アレルギー：★卵、乳

	令和2年7月6日 (月)	令和2年7月7日 (火)	令和2年7月8日 (水)	令和2年7月9日 (木)	令和2年7月10日 (金)	令和2年7月11日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん 精白米 鯖の塩焼き まさば 料理酒 食塩 いんげんのみそ和え いんげん にんじん 焼き竹輪 米みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ふりかけごはん(サケ) 精白米 べにざけ スコップコロケ じゃがいも 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 コーンフレーク わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ 穀物酢 砂糖 食塩 七夕そうめん そうめん(乾) にんじん オクラ 干しいたけ スイートコーン うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 かつおだし	ごはん 精白米 カレー肉じゃが 和牛もも じゃがいも にんじん しらたき たまねぎ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん ごまよごし 砂糖 サラダ油 カレー粉 もやしの磯和え こまつな にんじん もやし きざみ海苔 こいくちしょうゆ 本みりん かぼちゃのみそ汁 日本かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 サケのみそマヨ焼き べにざけ 料理酒 食塩 根深ねぎ 米みそ マヨドレ こまつなのおひたし こまつな にんじん えのきたけ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ にんじん 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 しょうが ひじきのサラダ キャベツ にんじん ほしひじき(乾) 蒸し大豆 こいくちしょうゆ マヨドレ じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 フライドポテト じゃがいも 食塩 あおさ サラダ油	牛乳(午後) ★普通牛乳 フルーツポンチ 黄桃缶 パイナップル缶 キウイフルーツ すいか ぶどうジュース 水 砂糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 きな粉もち 白玉粉 絹ごし豆腐 きな粉 砂糖	牛乳(午後) ★普通牛乳 米粉の小倉パンケーキ 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 サラダ油 抹茶 つぶあん	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 砂糖 粉寒天 いちごジャム	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2020.7.1

アレルギー：★卵、乳

	令和2年7月13日 (月)	令和2年7月14日 (火)	令和2年7月15日 (水)	令和2年7月16日 (木)	令和2年7月17日 (金)	令和2年7月18日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん 精白米 さばのカレー焼き まさば 料理酒 おろししょうが 食塩 カレー粉 ほうれんそうのおひたし ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 なすのみそ汁 なす たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 酢豚風炒め煮 豚もも 料理酒 たまねぎ にんじん ピーマン 生しいたけ トマトケチャップ 穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 中華スープ(もやし) 豆もやし にら にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 冷凍みかん みかん	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 親鶏もも 料理酒 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 本みりん ごまよごし いんげん にんじん えのきたけ くろごま こいくちしょうゆ 砂糖 中華スープ(白菜) はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩	ごはん 精白米 牛肉と春雨の甘辛炒め 和牛もも 料理酒 たまねぎ にんじん にら ピーマン 緑豆はるさめ(乾) こいくちしょうゆ 砂糖 おろししょうが おろしにんにく ごま油 トマトサラダ トマト きゅうり カットわかめ 穀物酢 砂糖 食塩 えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	焼き鳥丼 精白米 きざみ海苔 鶏もも こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 料理酒 根深ねぎ にんじん キャベツの甘酢和え キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 食塩 さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
夕食	ほうじ茶 ほうじ茶 コーンおにぎり 精白米 とうもろこし こいくちしょうゆ 本みりん	牛乳(午後) ★普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース 水 砂糖 粉寒天	牛乳(午後) ★普通牛乳 コンポート(りんご) りんご 砂糖 水	ほうじ茶 ほうじ茶 ところてん 水 粉寒天 黒砂糖 水 穀物酢 こいくちしょうゆ きな粉	牛乳(午後) ★普通牛乳 れんこんチップス れんこん 片栗粉 サラダ油 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2020.7.1

アレルギー: ★卵、乳

	令和2年7月20日 (月)	令和2年7月21日 (火)	令和2年7月22日 (水)	令和2年7月23日 (木)	令和2年7月24日 (金)	令和2年7月25日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶			ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 根深ねぎ 米みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん 焼き竹輪 ゆかり しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 鶏じゃが 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ 焼き竹輪 いんげん こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 砂糖 サラダ油 かつおだし 小松菜のおかか和え こまつな にんじん 油揚げ かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん わかめと豆腐のみそ汁 木綿豆腐 カットわかめ たまねぎ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 ポークビーンズ 豚もも 蒸し大豆 たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト トマトケチャップ 本みりん ごまよごし ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん マヨドレ 食塩 コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん スイートコーン 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉			おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 ココアドーナツ 米粉のホットケーキミックス 絹ごし豆腐 砂糖 サラダ油 ピュアココア	牛乳(午後) ★普通牛乳 桃ゼリー 黄桃缶 水 砂糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 みたらし団子 白玉粉 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 砂糖 水 片栗粉			ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 7月献立表

フジオひまわり保育園

2020.7.1

アレルギー:★卵、乳

	令和2年7月27日 (月)	令和2年7月28日 (火)	令和2年7月29日 (水)	令和2年7月30日 (木)	令和2年7月31日 (金)	令和2年8月1日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	
昼食	ごはん 精白米 さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 砂糖 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(乾) にんじん 蒸し大豆 油揚げ かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 もやしのみそ汁 もやし たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 ミートローフ 豚ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ブロッコリーサラダ(酢) ブロッコリー にんじん スイートコーン 穀物酢 サラダ油 食塩 砂糖 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	カレーライス 精白米 和牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ 本みりん ごまよごし おろししょうが カレールウ コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン マヨドレ 食塩 オレンジ バレンシアオレンジ	ごはん 精白米 夏野菜の味噌炒め 豚もも なす ピーマン 赤ピーマン スイートコーン たまねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 米みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 砂糖 きゅうりの塩昆布和え きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 白菜のすまし汁 はくさい たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ケチャップライス 精白米 鶏むね たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン 顆粒洋風だし 食塩 トマトケチャップ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん ぶなしめじ まぐろ油漬缶 マヨドレ コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉 すいか すいか	
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 どら焼き 米粉のホットケーキミックス メープルシロップ 調整豆乳 サラダ油 こしあん	牛乳(午後) ★普通牛乳 パインゼリー パインアップル缶 水 砂糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 大学芋 さつまいも サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ 水	ほうじ茶 ほうじ茶 わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ	牛乳(午後) ★普通牛乳 シリアルバー マシュマロ コーンフレーク レーズン サラダ油	