

7月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年6月27日 (月)	令和4年6月28日 (火)	令和4年6月29日 (水)	令和4年6月30日 (木)	令和4年7月1日 (金)	令和4年7月2日 (土)
朝間食					牛乳 普通牛乳 たべっこベイベー たべっこベイベー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食					マーボー丼 精白米 木綿豆腐 豚ミンチ にんじん たまねぎ 生しいたけ 葉ねぎ しょうが こいくちしょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 片栗粉 ごま油 ほうれんそうのおかか和え ほうれんそう にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 中華スープ たまねぎ スイートコーン カットわかめ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食					ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイベー たべっこベイベー

7月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年7月4日 (月)	令和4年7月5日 (火)	令和4年7月6日 (水)	令和4年7月7日 (木)	令和4年7月8日 (金)	令和4年7月9日 (土)
朝食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鮭の西京焼き べにざけ 米みそ(甘みそ) 本みりん 上白糖 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(ステンレス釜、乾) にんじん 大豆水煮 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 食塩 小松菜のすまし汁 こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ 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 具だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 糸こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かつおだし わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ ★かに風味かまぼこ 上白糖 穀物酢 食塩 しめじのみそ汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	七夕カレー 精白米 豚ミンチ たまねぎ にんじん オクラ 黄ピーマン 調合油 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 しょうが(おろし) 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 マヨドレ 食塩 バナナ バナナ	ごはん 精白米 白身魚のフライ まがれい 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ 食塩 マヨドレ パセリ(乾) 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 上白糖 食塩 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	おほかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 ポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 あおさ(素干し)	牛乳(午後) 普通牛乳 おからドーナツ ★ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 上白糖 調合油 おから(乾)	ほうじ茶 ほうじ茶 梅おほかおにぎり 精白米 梅干し かつお節 こいくちしょうゆ かつおだし いりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 七夕そうめん ★そうめん・ひやむぎ(乾) にんじん きゅうり 干しいたけ(乾) 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	牛乳(午後) 普通牛乳 フルーツゼリー うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

7 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年7月11日 (月)	令和4年7月12日 (火)	令和4年7月13日 (水)	令和4年7月14日 (木)	令和4年7月15日 (金)	令和4年7月16日 (土)
朝食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鶏のキャロット焼き 鶏もも 料理酒 にんじん 本みりん マヨドレ 塩 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん コンソメスープ(はくさい) はくさい たまねぎ 顆粒洋風だし パセリ(乾) 食塩	ごはん 精白米 スコップコロッケ(かぼちゃ) 日本かぼちゃ 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 玄米フレーク 片栗粉 食塩 中濃ソース キャベツのサラダ キャベツ きゅうり ほしひじき(ステンレス釜、乾) 大豆水煮 こいくちしょうゆ マヨドレ コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩	ごはん 精白米 鰯のおろしソースかけ さわら 食塩 だいこん(おろし) こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 穀物酢 葉ねぎ 白菜の塩昆布和え はくさい にんじん 焼き竹輪 塩昆布 茄子のみそ汁 なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 チキン南蛮 鶏もも しょうが(おろし) 料理酒 片栗粉 調合油 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 たまねぎ マヨドレ パセリ(乾) キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん ゆかり ひじきのみそ汁 ほしひじき(ステンレス釜、乾) たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 肉じゃが 牛もも じゃがいも にんじん 糸こんにゃく たまねぎ いんげん かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 調合油 ほうれんそうの白和え ほうれんそう にんじん ほしひじき(ステンレス釜、乾) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ カットわかめ 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	鮭フレークおにぎり 精白米 べにぎけ(焼き) ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ★ホットケーキミックス ケーキシロップ 調整豆乳 調合油 こしあん	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク ★フランスパン 砂糖 水 ケーキシロップ	牛乳(午後) 普通牛乳 ココアコロコロ揚げ 高野豆腐 水 上白糖 調合油 ココア(ピュアココア) 上白糖 食塩	牛乳(午後) 普通牛乳 にんじんケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 にんじん ケーキシロップ	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 たべっこベイビー たべっこベイビー

7月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年7月18日 (月)	令和4年7月19日 (火)	令和4年7月20日 (水)	令和4年7月21日 (木)	令和4年7月22日 (金)	令和4年7月23日 (土)
朝間食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食		ハヤシライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ おろしにんにく ハヤシルウ キャベツのさっぱり和え キャベツ にんじん コーン缶 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 フルーツミックス うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) もも缶詰(白肉、果肉)	ごはん 精白米 鯖の蒲焼き風 まさば こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 ごま(いり) しょうが(おろし) 水 片栗粉 調合油 もやしの磯和え こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) 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 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ビビンバ風ごはん 精白米 豚ミンチ しょうが(生) 調合油 上白糖 こいくちしょうゆ にんじん ほうれんそう もやし 顆粒中華だし ごま油 ブロッコリーのツナマヨ和え ブロッコリー にんじん ツナ缶 マヨドレ 食塩 わかめスープ たまねぎ カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	鮭フレークごはん 精白米 鮭フレーク 冷やし中華 ★中華めん(ゆで) 豚もも きゅうり ★かに風味かまぼこ スイートコーン こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 ごま(いり) ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪 ★薄力粉 水 食塩 あおのり(素干し) 調合油	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
夜間食		牛乳(午後) 普通牛乳 りんごゼリー りんごジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 ピラフおにぎり 精白米 青ピーマン たまねぎ にんじん 鶏ミンチ 顆粒洋風だし	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	牛乳(午後) 普通牛乳 豆腐スコーン ★ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ	ほうじ茶 ほうじ茶(浸出液) たべっこベイビー たべっこベイビー

7月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年7月25日 (月)	令和4年7月26日 (火)	令和4年7月27日 (水)	令和4年7月28日 (木)	令和4年7月29日 (金)	令和4年7月30日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鮭のコーンマヨ焼き べにざけ 食塩 クリームコーン缶 マヨドレ 切干大根の三杯酢和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	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 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) 小松菜の磯辺和え(人参×) こまつな えのきたけ あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ 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 鱈の夏野菜ソースがけ さわら 食塩 たまねぎ 青ピーマン ヤングコーン なす 食塩 ホールトマト(食塩無添加) トマトケチャップ 水 顆粒洋風だし 上白糖 オリーブ油 コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾) オレンジ バレンシアオレンジ(砂じょう)	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 調合油 三色おかかかえ こまつな にんじん もやし かつおぶし こいくちしょうゆ 本みりん 中華スープ(ギョウザの皮) ★ぎょうざの皮 カットわかめ たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ガーリックトースト ★フランスパン オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) 和風スパゲティ ★マカロニ・スパゲティ(乾) 調合油 おろしにんにく ソーセージ(ウインナー) たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう 食塩 料理酒 こいくちしょうゆ あまのり(焼きのり) オニオンスープ たまねぎ スイートコーン 鶏もも 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 中華団子 精白米 上白糖 こしあん ごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 上白糖 うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) りんご バナナ	牛乳(午後) 普通牛乳 二色クッキー ★ホットケーキミックス 調合油 上白糖 調整豆乳 ココア(ピュアココア)	牛乳(午後) 普通牛乳 ジャムサンド(リッツ) ★リッツ いちごジャム	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	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー