


平成28年7月 献立予定表

※材料その他の都合により変更することもあります。

南風原はなぞの保育園

日	曜	幼児献立名	3時のおやつ	食品材料名
1	金	ご飯 沖縄そば フルーツ 納豆 豚レバーもやし炒め あげ豆腐	フランスパン、小魚 とまと、飲むヨーグルト	豚レバー、もやし、にら、シーチキン、人参 豆腐、納豆、わかめ、
2	土	ミルク、フルーツ カレーライス、キュウリ塩もみ		豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、小麦粉、カレールー グリーンピース、ピーマン、脱脂粉乳、きゅうり、卵、
4	月	ご飯、味噌汁、すき焼き風煮物、納豆 フルーツ、もやしときゅうりの和え物	トウモロコシ、小魚 キュウリ、ミルク	牛肉、白菜、しらたき、春雨、豆腐、わかめ、 玉ねぎ、もやし、人参、きゅうり、卵、納豆
5	火	ご飯、みそ汁、フルーツ 煮しめ、キュウリ和え物、納豆	くずもち、小魚、キュウリ ミルク	鳥もも肉、大根、昆布、ゴボウ、納豆、チクワ、人参、豆 腐、じゃがいも、コンニャク、納豆
6	水	ご飯、フルーツ、キュウリの和え物 ホワイトシチュー、北打唐揚げ、納豆	砂糖天ぷら 小魚 ミルク、とまと	豚肉、ジャガイモ、人参、タマネギ、キュウリ、シチュー、脱 脂乳、グリーンピース、きびなご、大豆、白菜、ほうれん草
7	木	スティックチーズ、フルーツ 冷やし中華、アーサー汁、温野菜サラダ	いも天ぷら、小魚 トマト、麦茶	中華麺、トマト、モヤシ、ワカメ、ハム、キュウリ卵、豆腐、 アーサー
8	金	ご飯、ゆし豆腐、フルーツ、納豆 ひじき甘辛煮、カボチャ含め煮	バターパン、小魚 トマト、飲むヨーグルト	豚ひき肉、ひじき、人参、カマボコ、いんげん こんにゃく、ゆし豆腐、ねぎ、かぼちゃ、納豆
9	土	沖縄そば、リンゴ		ゆでそば、三枚肉、ネギ、出し骨、リンゴ
11	月	ご飯、きびなご唐揚げ、フルーツ ヘチマ味噌煮、かぼちゃ、納豆	スイカ、小魚、お茶	ヘチマ、蒲鉾、豆腐、きびなご、シーチキン かぼちゃ、納豆
12	火	親子丼、アーサー汁、フルーツ、 ワカメとしらすの酢の物	ポテトフライ ミルク トマト	鳥もも、白カマボコ、椎茸、玉葱、人参、卵、 ワカメ、グリーンピース、しらす、きゅうり、アーサー、豆腐
13	水	温野菜サラダ、ミルク、ゆで卵、フルー スパゲティーミートソース、チーズ	スティック菓子、小魚、 ミルク、きゅうり	牛ひき肉、スパゲティー、タマネギ、人参、わかめレタス、 トマト、キュウリ、卵
14	木	お弁当会	煮豆、小魚、キュウリ 固形ヨーグルト	
15	金	ご飯 味噌汁、納豆、フルーツ サンマフライ 温野菜サラダ	胚芽ロールパン、小魚 きゅうり、飲むヨーグルト	サンマ開き、もやし、人参、きゅうり、卵 小麦粉、玉ねぎ、トマト、わかめ、大根、納豆
16	土	炊き込みご飯きゅうり塩もみ、味噌汁		豚肉、椎茸、蒲鉾、人参、ねぎ、ひじき、きゅうり
18	月	ご飯、納豆、きゅうりの和え物 豚汁、キピナゴ唐揚げ、フルーツ	トウモロコシ、小魚 キュウリ、ミルク	豚肉、ジャガイモ、人参、蒲鉾、大根、キピナゴ、小麦粉 豆腐、コンニャク、ごぼう、きゅうり、シーチキン、大豆
19	火	ご飯、アサリ汁、フルーツ、納豆 イカ味噌煮、ゴーヤチャンプルー	ぜんざい、小魚、 トマト、ミルク	ロールイカ、ニラ、ゴーヤー、人参、豆腐カマボコ、シーチキ ン、卵、シジミ、納豆
20	水	ご飯、みそ汁、フルーツ、納豆 焼き肉、ポテト野菜サラダ	大学いも、小魚、キュウリ お茶	豚Bローズ、ニンニク、しょうが、キュウリ、人参ジャガ イモ、マカロニ、レタス、卵、リンゴ、納豆
21	木	ミルク、フルーツ ハヤシライス、キュウリ塩もみ	かき揚げ、トマト、健康茶	牛肉、人参、たまねぎ、ハヤシルー、福神漬け グリーンピース、脱脂粉乳
22	金	ご飯、みそ汁、納豆、フルーツ トンカツ、ポテト野菜サラダ	レーズンパン トマト 飲むヨーグルト 小魚	豚ひれ肉、卵、キュウリ、人参、レタス、リンゴ ジャガイモ、マカロニ、パン粉、納豆
23	土	ミルク、フルーツ カレーライス、キュウリ塩もみ		豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、小麦粉、カレールー グリーンピース、ピーマン、脱脂粉乳、きゅうり、卵、
25	月	ご飯、きびなご唐揚げ、フルーツ ヘチマ味噌煮、かぼちゃ、納豆	スイカ、小魚、お茶	ヘチマ、蒲鉾、豆腐、きびなご、シーチキン かぼちゃ、納豆
26	火	ご飯、みそ汁、納豆、フルーツ チキンフライ、ポテト野菜サラダ	ホットケーキ、小魚 トマト、ミルク	手羽元、卵、じゃがいも、人参、リンゴ、マカロニ キュウリ、豆腐、レタス、小麦粉、マヨネーズ、納豆
27	水	スティックチーズ、フルーツ 冷やし中華、アーサー汁、温野菜サラダ	バターロールパン 小魚 飲むヨーグルト、トマト	中華麺、トマト、モヤシ、ワカメ、ハム、キュウリ卵、豆腐、 アーサー
28	木	ご飯 ゆし豆腐 かぼちゃ含め煮 クービイリチー 納豆 フルーツ	タンナファクルー 小魚 固形ヨーグルト トマト	三枚肉、切り昆布、千切り大根、こんにゃく、 納豆、かぼちゃ、蒲鉾、豆腐、ねぎ、
29	金	赤飯、キュウリ和え物、きんぴらゴボウ イナムルチ、揚げ豆腐、フルーツ	蒸しパン、小魚、きゅうり ミルク	豚ぐーやー肉、白カマボコ、タケノコ、椎茸、人参、小豆 コンニャク、千切りゴボウ、キュウリ、豆腐、シーチキン
30	土	沖縄そば、リンゴ		ゆでそば、三枚肉、ネギ、出し骨、リンゴ

