



2020年7月 朝食・夕食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日 曜日	朝 食	材 料	夕 食	材 料
3 金			ごはん 味噌汁 肉豆腐 わかめとコーンの和え物 フルーツ	米 玉葱・庄内麩 豆腐・豚肉・長葱・エリンギ・人参 わかめ・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ
4 土	パン チャウダー 具沢山オムレツ ヨーグルト	食パン・いちごジャム ウィンナー・カリフラワー・玉葱・人参・バター・小麦粉・牛乳・ドライパセリ 玉葱・人参・グリーンピース・卵・ケチャップ・ほうれん草 ヨーグルト		
10 金			ごはん 味噌汁 さけのコーンマヨ焼き 根菜の煮物 フルーツ	米 花麩・長葱 さけ・小麦粉・マヨドレ・コーン・ドライパセリ ごぼう・大根・人参・干し椎茸 フルーツ
11 土	ごはん 味噌汁 野菜とウィンナーの炒め物 納豆 牛乳	米 玉葱・庄内麩 ウィンナー・青梗菜・玉葱・人参 納豆・青のり 牛乳		
17 金			ポークカレー コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ ブロッコリー・玉葱 キャベツ・胡瓜・コーン・ごま油・胡麻 フルーツ
18 土	パン ポトフ風スープ さつま芋サラダ ヨーグルト	食パン・いちごジャム ウィンナー・キャベツ・カリフラワー・玉葱・ドライパセリ ツナ・さつま芋・玉葱・マヨドレ ヨーグルト		
24 金			ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め もやしのゆかり和え フルーツ	米 ほうれん草・しめじ 厚揚げ・玉葱・人参・生姜・ごま油・ピーマン・片栗粉 もやし・胡瓜・ゆかり フルーツ
25 土	ふりかけごはん 味噌汁 ジャーマンポテト 青梗菜の胡麻和え 牛乳	米・ふりかけ おつゆ麩・わかめ ウィンナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ 青梗菜・えのき・胡麻 牛乳		
31 金			ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ フルーツ	米 おつゆ麩・小松菜 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 春雨・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
 *だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
 *調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。