様式F106

エレナ保育園(一般)

2020年07月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳70、塩せんべい	2 牛乳70、バナナ	3 牛乳70、塩せんべい	4 牛乳70、塩せんべい
昼食			御飯、みそ汁（ひき肉・もやし）、白身魚の香り蒸し（チンゲン菜）、ブロッコリーのごま酢あえ、添え・蒸しいも	じゃこまぜ御飯、豆腐のみそ炒め、きゅうりのゆかりあえ、煮びたし風汁（キャベツ）、オレンジ	御飯、わかめスープ（もやし）、ミートローフ（ひじき）、野菜のトマト煮、パイン缶	野菜そぼろ丼(納豆）、りんご
午後			牛乳90、米粉蒸しパン・小豆	牛乳90、豆乳ももゼリー	牛乳90、米粉の焼きりんごケーキ(大豆粉)	牛乳90、おにぎり（焼き）
午前	6 牛乳70、コーンフレーク	7 牛乳70、せんべい	8 牛乳70、バナナ	9 牛乳70、おせんべい	10 お茶・麦茶、ヨーグルト	11 牛乳70、せんべい
昼食	御飯、枝豆の白和え（ごま）、白身魚の蒸しあんかけ、すまし汁（小松菜）、すいか	トマトごはん、七夕・シチュー（米粉）、七夕·切干大根のサラダ（ツナ）、バナナ	御飯、豚汁（夏）、ひじきの五目煮（さつまいも）、ぶり大根、りんご	御飯、鶏だんごのサワー鍋、ベイクドじゃが、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング（コーン）、オレンジ	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、たらの磯辺焼き、焼きトマト、切干大根と凍り豆腐の煮物、パイン缶	バナナ、カレーうどん
午後	牛乳90、豆乳みかんババロア風	牛乳90、おやつ小魚（ごま）、お焼き・じゃが芋（卵	牛乳90、かぼちゃの茶巾	牛乳90、おにぎり（塩こんぶ）	牛乳90、米粉蒸しパン・和風やさい	牛乳90、オートミールスナック
午前	13 牛乳70、塩せんべい	14 牛乳70、バナナ	15 牛乳70、塩せんべい	16 お茶・麦茶、ヨーグルト	17 牛乳70、塩せんべい	18 牛乳70、塩せんべい
昼食	ドライカレーライス、キャベツのサラダ（しらす）、トマトスープ、オレンジ	御飯、豆腐みそ汁（小松菜・油あげ）、コーン焼き、ゆでいんげん、じゃが芋きんぴら（ごま）、りんご	御飯、白身魚の蒸しあんかけ、焼きかぼちゃ、押し麦のスープ（鶏・キャベツ）、すいか	御飯、コーンスープ（豆乳）、きゅうりの酢の物（みかん）、肉豆腐(ひき肉)、キウイフルーツ	御飯、肉じゃが（豆腐）、蒸し野菜のサラダ、みそ汁（豆腐・チンゲン菜）、オレンジ	てりやき野菜丼、パイン缶
午後	牛乳90、おやつ焼きうどん	豆乳フルーツかんてん（もも）、牛乳90	牛乳90、手作りわかめおにぎり（ごま）	牛乳90、米粉おに蒸しパン	牛乳90、おやつ・チャーハン（しらす・ひじき）	牛乳90、クラッカーサンド（ジャム）
午前	20 牛乳70、塩せんべい	21 牛乳70、バナナ	22 牛乳70、塩せんべい	23	24	25 牛乳70、塩せんべい
昼食	御飯、みそ汁（ひき肉・もやし）、白身魚の香り蒸し（チンゲン菜）、ブロッコリーのごま酢あえ、添え・蒸しいも	じゃこまぜ御飯、豆腐のみそ炒め、オレンジ、きゅうりのゆかりあえ、煮びたし風汁（キャベツ）	御飯、わかめスープ（もやし）、ミートローフ（ひじき）、野菜のトマト煮、パイン缶			野菜そぼろ丼(納豆）、りんご
午後	牛乳90、米粉蒸しパン・小豆	牛乳90、豆乳ももゼリー	牛乳90、米粉の焼きりんごケーキ(大豆粉)			牛乳90、おにぎり（焼き）
午前	27 牛乳70、塩せんべい	28 牛乳70、バナナ	29 牛乳70、塩せんべい	30 お茶・麦茶、ヨーグルト	31 牛乳70、塩せんべい	
昼食	ドライカレーライス、キャベツのサラダ（しらす）、トマトスープ、オレンジ	御飯、豆腐みそ汁（小松菜・油あげ）、コーン焼き、ゆでいんげん、じゃが芋きんぴら（ごま）、りんご	御飯、白身魚の蒸しあんかけ、焼きかぼちゃ、押し麦のスープ（鶏・キャベツ）、すいか	御飯、コーンスープ（豆乳）、きゅうりの酢の物（みかん）、肉豆腐(ひき肉)、キウイフルーツ	御飯、肉じゃが（豆腐）、蒸し野菜のサラダ、みそ汁（豆腐・チンゲン菜）、オレンジ	
午後	牛乳90、おやつ焼きうどん	豆乳フルーツかんてん（もも）、牛乳90	牛乳90、手作りわかめおにぎり（ごま）	牛乳90、米粉おに蒸しパン	牛乳90、おやつ・チャーハン（しらす・ひじき）	