

2022年7月 献立表

広島キリスト教社会館保育所

	献立名	食品名	おやつ
1日 (金)	アジのてんぷら ひじきの炒り煮 みそ汁	アジ かぼちゃ いんげん 薄力粉 たまご ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	わらびもち 牛乳・いりこ
2日 (土)	ロールパン マカロニサラダ クリームシチュー	ロールパン マカロニ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
4日 (月)	麻婆丼 リャンパンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たら ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうりにんじん ごま ごま油	ホットケーキ 牛乳・いりこ
5日 (火)	焼そば ポテトサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ モヤシ にんじん ビーマン かつお節 青のり じゃがいも きゅうりにんじん シーチキン コーン りんご マヨネーズ	サーターアンダーギー 牛乳・いりこ
6日 (水)	チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し 焼きのり ごま油 塩	蒸しパン 牛乳・いりこ
7日 (木)	そぼろごはん すまし汁	鶏ひき肉 たまご きゅうり ごま にんじん そうめん わかめ オクラ ねぎ 煮干し	クリームゼンざい
8日 (金)	ハンバーガー フライドポテト キャロットスープ	ロールパン 合いびき肉 たまねぎ たまご パン粉 レタス じゃがいも ミニトマト にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
9日 (土)	レーズンパン スパゲティサラダ ポトフ	レーズンパン スパゲティ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
11日 (月)	オムレツ やさしいサラダ ポタージュスープ	たまご 合いびき肉 たまねぎ トマトケチャップ レタス きゅうりにんじん ちりめんじゃこ コーン じゃがいも たまねぎ パセリ 牛乳 生クリーム バター コンソメ	クッキー 牛乳・いりこ
12日 (火)	冷やし豆腐 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のソテー	豆腐めん きゅうり 干しいたけ たまご きざみのり 煮干し 鶏もも肉 小松菜 しめじ にんじん	とうもろこし 牛乳・いりこ
13日 (水)	鮭のマヨネーズ焼き フライドかぼちゃ やさしいスープ	鮭 トマト マヨネーズ パセリ かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ セロリ コンソメ	チヂミ 牛乳・いりこ
14日 (木)	焼肉 とうがんのスープ	牛肉 たまねぎ にんじん ビーマン ごま 冬瓜 しめじ 白ねぎ たまご ねぎ 鶏ガラ かたくり粉	とうふドーナツ 牛乳・いりこ
15日 (金)	鶏の唐揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	鶏もも肉 薄力粉 かたくり粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 かぼちゃ キャベツ 焼きふ ねぎ 麦みそ 煮干し	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
16日 (土)	ロールパン やさしいサラダ わんたんスープ	ロールパン レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま コンソメ ごま油	おかし 牛乳・いりこ
18日 (月)			
19日 (火)	ラーメン ギョーザ きゅうり漬	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水餃子/ねぎ 鶏ガラ ぎょうざ きゅうり ごま油	ヨーグルト おかし
20日 (水)	鮭の照焼 煮豆 みそ汁	鮭 うずら豆 大根 えのきだけ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	わらびもち 牛乳・いりこ
21日 (木)	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルー プレーンヨーグルト りんご バナナ みかん 缶詰 バイナップル 缶詰	ラスク 牛乳・いりこ
22日 (金)	かきあげ ごま酢あえ みそ汁	ちりめんじゃこ たまねぎ れんこん さつまいも にんじん 薄力粉 たまご きゅうり もやし にんじん ごま 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	お好み焼き 牛乳・いりこ
23日 (土)	ごまロール マカロニサラダ ビーフシチュー	ごまロール マカロニ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ グリンピース ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
25日 (月)	鶏ごぼうごはん ゴーヤーチャンプルー みそ汁	はいが精米 鶏もも肉 ごぼう にんじん 油揚げ 煮干し 木綿豆腐 豚肉 たまご がらうりにんじん しめじ もやし ごま油 たまねぎ わかめ ねぎ 麦みそ 煮干し	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
26日 (火)	ミートスパゲティ ポテトサラダ	スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 グリンピース じゃがいも きゅうりにんじん シーチキン コーン りんご マヨネーズ	フルーツポンチ
27日 (水)	ハンバーグ ピーマンのソテー やさしいスープ	合いびき肉 たまねぎ にんじん たまご パン粉 トマトケチャップ ピーマン ちりめんじゃこ ごま油 キャベツ えのきだけ にんじん	アイスクリーム
28日 (木)	夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト オクラ カレールウ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	プリン お茶・いりこ
29日 (金)	アジフライ かぼちゃの煮物 みそ汁	あじ 薄力粉 たまご パン粉 かぼちゃ キャベツ じゃがいも 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ホットケーキ 牛乳・いりこ
30日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ミートボールスープ	ロールパン スパゲティ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ



スケジュール

15日(金) 泊キャンプ  
16日(土) 泊キャンプ  
29日(金) 川遊び  
(あじさい)



給食レシピ

鶏肉の塩こうじ焼き

- 材料 (4人分)
- 鶏もも肉 160g
- 塩こうじ 10ml

- 作り方
- ① 鶏もも肉を一口大に切る
- ② 塩こうじと合わせて約30分おく
- ③ 約200℃のオーブンで20分程焼く(フライパンでもOK)

子どもたちに人気のメニューです

