

2023年7月 献立表

広島キリスト教会館保育所



スケジュール

21日(金) いっぱく泊キャンプ  
 22日(土) ぐみかわるそ  
 28日(金) あじさい組川遊び



給食レシピ

わらびもち

- 材料
- わらび粉 100g
  - 水 240ml
  - 黒糖 100g
  - きび砂糖 50g
  - 熱湯 240ml
  - きな粉 適量
- 作り方
- 鍋に②を入れ、黒糖などを煮溶かす。
  - 別の鍋に①を入れ、②を加えて、火にかける。
  - 全体的に透明感が出るまで、しゃかり混ぜながら火にかける。
  - バットなどに移して冷ます。
  - 冷めたら、食べやすい大きさに切って、きな粉をかける。



献立名	食品名	おやつ
1日(土) レーズンパン やさいサラダ ビーフシチュー	レーズンパン レタス きゅうりにんじんりんごシーチキンコーン 牛肉 たまねぎじゃがいもにんじんしめじ ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
3日(月) 麻婆丼 リャンパンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎにんじんらねぎ赤みそ かつり粉 ごま油 はるさめ 鶏もね肉 きゅうりにんじん ごま ごま油	クッキー 牛乳・いりこ
4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 マヨにんじん 水煮タコ ねぎ 鶏ガラ ぎょうざ きゅうり ごま油	きなこトースト 牛乳・いりこ
5日(水) 鮭の照焼 煮豆 けんちん汁	鮭 うずら豆 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼうしめじ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	ウィンナーフリッター 牛乳・いりこ
6日(木) 夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 かぼちゃにんじん たまねぎ トマト なす オクラ カレールウ わかめ きゅうり ごま ごま油 焼きのり ごま油	わらびもち 牛乳・いりこ
7日(金) 鶏の唐揚げ きゅうり漬 みそ汁	鶏もも肉 かつり粉 きゅうり ごま油 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	ゼリー お茶・いりこ
8日(土) ロールパン スバゲティサラダ ポトフ	ロールパン スバゲティ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ ウィンナー 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
10日(月) オムレツ やさいサラダ キャロットスープ	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 シーチキン 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	フルーツポンチ
11日(火) カレーピラフ 鶏肉と夏野菜の南蛮漬 やさいスープ	シーチキン たまねぎ にんじん カレー粉 鶏もも肉 かつり粉 なす かぼちゃピーマン ミニトマト たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ	ラスク 牛乳・いりこ
12日(水) 鮭のバター焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	鮭 バター ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにやく 干しいたけ 大根 にんじん えのきだけ ねぎ 煮干し	クリームゼンざい
13日(木) どうもろこしごはん 鶏の照焼 ごま酢あえ みそ汁	はいが精米 どうもろこし 塩 バター 鶏もも肉 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 煮干し	チヂミ 牛乳・いりこ
14日(金) ハンバーガー フライドかぼちゃ プチトマト やさいスープ	ロールパン 合いびき肉 たまねぎ たまご パン粉 レタス かぼちゃ ミニトマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コンソメ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
15日(土) ごまロール マカロニサラダ ミートボールスープ	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 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
17日(月)	* * * * *	
18日(火) 冷やしそうめん 鶏肉の梅肉焼き 小松菜のソテー	そうめん きゅうり 干しいたけ たまご きざみのり 煮干し 鶏もも肉 梅干し 小松菜 しめじ にんじん	ヨーグルト おかし
19日(水) ハンバーグ サラダ かぼちゃスープ	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 レタス きゅうり トマト かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
20日(木) チャブチエ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめにんにんじんしいたけ 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	きなこプリン お茶・いりこ
21日(金) メンタイのフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁	メンタイ 薄力粉 パン粉 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 油揚げ ねぎ 煮干し	アレルギーヨーグルト お茶・いりこ
22日(土) ロールパン スバゲティサラダ ミートボールスープ	ロールパン スバゲティ 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
24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 にがり にんじん しめじ もやし ごま油 玉ねぎ わかめ ねぎ 煮干し	アイスクリーム
25日(火) 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 冬瓜スープ	鶏もも肉 塩こうじ 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ 冬瓜 たまねぎ えのきだけ ねぎ かつり粉 煮干し	とうふドーナツ 牛乳・いりこ
26日(水) 鮭のマヨネーズ焼き フライドかぼちゃ 枝豆 やさいスープ	鮭 トマト マヨネーズ パセリ かぼちゃ えだまめ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ	ホットケーキ 牛乳・いりこ
27日(木) ハヤシライス 海藻サラダ	はいが精米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	どうもろこし 牛乳・いりこ
28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 かぼちゃ にんじん 薄力粉 たまご きゅうり もやし にんじん ごま 冬瓜 えのきだけ ねぎ 煮干し	お好み焼き 牛乳・いりこ
29日(土) レーズンパン やさいサラダ わんたんスープ	レーズンパン レタス きゅうりにんじんりんごシーチキンコーン 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
31日(月) 三色丼 けんちん汁 すいか	はいが精米 合いびき肉 たまご 小松菜 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼうしめじ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油 すいか	わらびもち 牛乳・いりこ