



7月 ぽっぽ保育園給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	火	フライドフィッシュ、鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツのホットサラダ、味噌汁、ご飯	ささ身の胡麻ソース、ミートオムレツ コーンとハムのパスタサラダ、味噌汁、ご飯
2	水	豚テキ、マーボー春雨 シーフードサラダ、味噌汁、ご飯	鶏のつくね、厚揚げともやしの炒め物、里芋の煮物 味噌汁、ご飯
3	木	チキンカツ、納豆入り玉子焼き マカロニサラダ、味噌汁、ご飯	豚の生姜焼き、チョレギサラダ れんこんと人参のきんぴら、味噌汁、ご飯
4	金	チンジャオロース、ししゃものフライ さつま芋のサラダ、味噌汁、ご飯	コーンクリームコロッケ、ナポリタンスパゲッティ きのこのサラダ、味噌汁、ご飯
5	土	豚肉と玉ねぎのタレ焼き、ねぎ入り玉子 わかめときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯	ガーリックチキン、ミニグラタン ミモザサラダ、味噌汁、ご飯
6	日	ミックスサンドウィッチ、ハッシュドポテト フルーツヨーグルト、野菜スープ	かぼちゃのコロッケ、大根とあげの煮物 ほうれん草の胡麻和え、コンソメスープ、ご飯
7	月	焼きそば、コーンのかき揚げ きゅうりの浅漬け、味噌汁、おかかご飯	ビーフシチュー、ブレンオムレツ トマトのイタリアンサラダ、ご飯
8	火	夏野菜カレー、エビフライ、コールスローサラダ 福神漬け、コンソメスープ	豚肉と野菜のオイスターソース炒め、さつま芋の甘煮 ブロッコリーと人参のサラダ、玉子スープ、ご飯
9	水	八宝菜、揚げギョウザ、金時豆の甘煮 味噌汁、ご飯	和風おろしハンバーグ、じゃがいものガーリックソテー 白菜のおかかマヨ和え、味噌汁、ご飯
10	木	ボークピカタ、アスパラのサラダ きのこことたらこのマヨスパゲッティ、味噌汁、ご飯	牛肉と玉ねぎのバター醤油炒め、冷奴 ごぼうサラダ、味噌汁、ご飯
11	金	そぼろ肉じゃが、かぼちゃのサラダ 蒸ししゅうまい、味噌汁、ご飯	鮭の塩焼き、大豆とこぶの煮物 カニカマときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯
12	土	シーフードピラフ、チキンナゲット シーザーサラダ、ポトフ風スープ	フィレオフィッシュのタルタルソース、ポテトオムレツ フレンチサラダ、味噌汁、ご飯
13	日	鶏のから揚げ、五目炒り卵、キャベツのゆかり和え 味噌汁、ご飯	アジフライ、揚げ出し豆腐 きゅうりのおかか和え、味噌汁、ご飯
14	月	サラダぶっかけそうめん、ちくわのチーズ揚げ 五目炊き込みご飯、	ムネ肉のバターソテー、揚げナスのミートソース和え ゆで玉子サラダ、コンソメスープ、ご飯
15	火	ハヤシライス、ベーコンエッグ、福神漬け 海藻サラダ、オニオンスープ	メンチカツ、根菜の田舎煮 かぼちゃのマッシュサラダ、野菜スープ、ご飯
16	水	ホットドック、フライドポテト ブロッコリーとゆで卵のサラダ、オレンジ	焼肉、もやしときゅうりのナムル、茶碗蒸し 味噌汁、ご飯
17	木	ちらし寿司、味付け豚の天ぷら 小松菜とじゃこのお浸し、味噌汁	中華春巻き、かに玉 チンゲン菜とエリンギの中華炒め、味噌汁、ご飯
18	金	親子丼、切り干し大根の煮物 たたききゅうりの梅肉和え、味噌汁	フライドチキン、コーンエッグ ブロッコリーときのこのガーリックソテー、味噌汁、ご飯
19	土	カレー焼きビーフン、厚揚げの照り焼き バンバンジー、味噌汁、ご飯	牛肉とたまねぎのゴマ味噌炒め、粉ふきさつま芋 カニカマサラダ、味噌汁、ご飯
20	日	牛肉のタレ焼き、ナスのマーボー炒め なめたけの玉子焼き、味噌汁、ご飯	チキン南蛮、かぼちゃと昆布の煮物 レタスとコーンのサラダ、味噌汁、ご飯
21	月	デミカツ丼、おぼろ豆腐 キャベツとピーマンのウスターソース炒め、けんちん汁	たっぷりキャベツのちゃんぽん焼き、目玉焼き ちくわの磯辺揚げ、味噌汁、ご飯
22	火	ミートボール入りミートスパゲッティ、コーンサラダ ベーコン野菜スープ、スティックパン	オムライス、ビーフコロッケ 温野菜サラダ、オニオンスープ
23	水	ハムソテー、エビときのこのグラタン トマトときゅうりのサラダ、オニオンスープ、ご飯	エビのチリソース、ニラもやし炒め 中華炒り玉子、味噌汁、ご飯
24	木	鶏の竜田揚げ、キュウリとかまぼこのマヨ醤油和え 筑前煮、味噌汁、ご飯	牛丼、いんげんとちくわのかき揚げ 白菜ときゅうりのこぶ漬け、味噌汁
25	金	エビの天ぷらオーロラソース、五目チャブチェ きのこの炒り玉子、味噌汁、ご飯	塩さば、肉豆腐 ワカメとじゃこの酢の物、味噌汁、ご飯
26	土	煮込みハンバーグ、玉ねぎとサニーレタスのフレンチサラダ イタリアンスパゲッティ、コンソメスープ、ご飯	きつねうどん、かぼちゃの天ぷら 白菜と人参のお浸し、鮭わかめご飯
27	日	豚肉とキャベツのホイコーロー風炒め、玉子豆腐 ツナサラダ、味噌汁、ご飯	鶏もも肉の照り焼き、コーンじゃがバター醤油炒め イタリアンサラダ、味噌汁、ご飯
28	月	チキンクリームシチュー、マカロニサラダ ほうれん草とベーコンのソテー、ご飯	海鮮チヂミ、マーボー豆腐 キャベツと玉ねぎのオイスターソース炒め、味噌汁、ご飯
29	火	お好み焼き、カリカリじゃこの和風サラダ のり玉ご飯、豚汁	ドライカレー、トマトとチーズのオムレツ グリーンサラダ、コンソメスープ
30	水	五目冷し中華、ミニチャーハン、揚げシュウマイ ワカメ玉子スープ、パイナップル	鮭のムニエル、大根とさつま揚げの煮物 玉ねぎのバター炒めボン酢かけ、味噌汁、ご飯
31	木	肉団子の甘酢炒め、高野豆腐の煮物 中華春雨サラダ、味噌汁、ご飯	海鮮かき揚げ、五目チャブチェ 山芋の煮物、味噌汁、ご飯