

平成27年7月 基本献立表

千歳市

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳(午前)	2 やさいジュース	3 牛乳(午前)	4 牛乳(午前)
昼食	<p><b>千産千消の日～千歳産の食材を保育所で使おう!</b> この日は千歳産の野菜を使う予定です。千歳産の新鮮な食材を味わいましょう!</p> 		ごはん、豚汁、白身魚の磯辺揚げ、ほうれん草のなめだけ和え、オレンジ	ごはん、みそ汁(白菜・玉ねぎ)、鶏肉の煮物、キャベツのツナ和え、揚げごぼうのごま和え、バナナ	納豆ご飯、ビーフンスープ、ほっけのカレームニエル、華風きゅうり、人参の甘煮、パン	なすのミートスパゲッティ、スープ(もやし・椎茸)
午後			ビスケット、牛乳(午後)	ホットケーキ、牛乳(午後)	ひじきと干しえびの煎餅風、牛乳(午後)	パン、牛乳(午後)
午前	6 牛乳(午前)	7 ココア(午前)	8 牛乳(午前)	9 牛乳(午前)	10 牛乳(午前)	11 牛乳(午前)
昼食	ごはん、のっぺい汁、鮭の西京焼き、ブロッコリーのソテー(ウインナー)、オレンジ	カツカレー、ポパイサラダ、ミニトマト、バナナ、お茶・麦茶(午後)	ごはん、すまし汁(わかめ・ふ)、さばの味噌煮、大根きんぴら、ミニトマト、パン	ごはん、みそ汁(小松菜・しめじ)、豚肉の香味焼き、ポテトサラダ、煮豆、すいか	青菜ご飯、みそ汁(豆腐・ねぎ)、アスパラコロッケ、キャベツの甘酢あえ、オレンジ	吹き寄せご飯、すまし汁(ほうれん草・ふ)
午後	じゃがいもドーナッツ、牛乳(午後)	クッキー、牛乳(午後)	ピザトースト、牛乳(午後)	豆腐かりんとう、牛乳(午後)	せんべい、牛乳(午後)	ビスケット、牛乳(午後)
午前	13 牛乳(午前)	14 牛乳(午前)	15 ☆お誕生日会☆	16 牛乳(午前)	17 牛乳(午前)	18 牛乳(午前)
昼食	ごはん、みそ汁(さつまいも・長ねぎ)、さんまの蒲焼き、豆腐サラダ、すいか	のりご飯、コーンクリームスープ、つくね団子、キャロットサラダ(ほうれん草)、ミニトマト、パン	【認定こども園ひまわり献立立案】 五目そうめん、たらフライ、かぼちゃの茶巾、ゆでブロッコリー、メロン	ごはん、みそ汁(大根・絹さや)、豆腐の小判揚げ、青菜のおひたし、人参の甘煮、オレンジ	えびふりかけご飯、みそ汁(キャベツ・しめじ)、鶏肉の紅茶煮、胡瓜の酢の物、ミニトマト、バナナ	しめじご飯、すまし汁(小松菜・豆腐)
午後	フレンチトースト、牛乳(午後)	せんべい、ゼリー、牛乳(午後)	パフェ、お茶・麦茶(午後)	クリームサンド(クラッカー)、牛乳(午後)	ポリコーン、牛乳(午後)	お菓子、牛乳(午後)
午前	20	21 やさいジュース	22 牛乳(午前)	23 牛乳(午前)	24 牛乳(午前)	25 牛乳(午前)
昼食	 <p>海の日</p> 	鮭ご飯、みそ汁(なめこ・みつば)、豆腐ハンバーグ、ほうれん草と人参のごま和え、すいか	ごはん、中華スープ、さばのごまみそがけ、カリフラワーサラダ、ミニトマト、パン	ごはん、みそ汁(キャベツ・ふのり)、高野豆腐と夏野菜のなめ煮、大根サラダ、ミニトマト、オレンジ	のりご飯、みそ汁(じゃが芋・えのき)、納豆のおとし揚げ、人参きんぴら、スティック胡瓜、メロン	マーボー豆腐丼、スープ(チンゲンサイ・白菜)
午後		アメリカンドック、牛乳(午後)	かりんとう、牛乳(午後)	焼団子、牛乳(午後)	ゆでとうもろこし、お茶・麦茶(午後)	パン、牛乳(午後)
午前	27 牛乳(午前)	28 牛乳(午前)	29 牛乳(午前)	30 牛乳(午前)	31 ココア(午前)	
昼食	ごはん、みそ汁(豆腐・ねぎ)、五目炒め、小松菜のツナ和え、すいか	エビピラフ、スープ(ほうれん草・大根)、カリカリチキンのねぎソース、ゆでブロッコリー、ミニトマト、パン	ごはん、すまし汁(小松菜・ふ)、鮭のチャンチャン焼き、アスパラサラダ(ドレッシング)、オレンジ	ごはん、みそ汁(もやし・大根)、鶏肉と大豆のトマト煮、せん野菜、バナナ	納豆ご飯、みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)、ほっけの焼き魚、切干大根の酢の物、ミニトマト、メロン	
午後	手作りクッキー、牛乳(午後)	枝豆、やさいジュース	えびせん、牛乳(午後)	Caおにぎり、お茶・麦茶(午後)	マフィン、牛乳(午後)	
			 <p>飲む牛乳以外で、卵や牛乳を使う日 7月15日(水)→五目そうめん</p> 			<p>※行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。</p>