













# 7月の献立表

2022年

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01金	肉みそごぼう丼 胡瓜とちくわの酢の物 かき卵汁 みかん缶	米、○食パン、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、木綿豆腐、ちくわ、○ベーコン、○ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、カットわか	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、○たまねぎ、キャベツ、にら、○ピーマン、しょうが	○ピザトースト ○牛乳(全園児) 
02土	卵とじうどん ブロッコリーのサラダ パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳	パイン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	○ピープ ○牛乳(全園児) 
04月	夏野菜カレー ひじきのマリネ フルーツゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、ひじき、牛乳	○バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、きゅうり、いんげん	○バナナ ○牛乳(全園児) 
05火	ご飯 鮭のバター醤油焼き じゃが芋とウインナーのソテー 人参と生揚げのみそ汁	米、じゃがいも、バター、油、クラッカー	○牛乳、さけ、生揚げ、ウインナー、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、葉ねぎ、サラダ菜	○カナッペ(イチゴジャム) ○牛乳(全園児) 
06水	トマトスパゲティ レタスと卵のサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	スパゲティ、○米、○砂糖、砂糖、○ごま油	牛乳、卵、ベーコン、○鶏ひき肉	オレンジ、ネーブル、レタス、たまねぎ、トマトピューレ、○もやし、にんじん、コーン缶、トウモロコシ、セロリ、○こまつな、パセリ	○ビビンバおにぎり 
07木	食パン お星さまクロック 春雨のサラダ オクラのスープ お星さまゼリー	プチ星のクロック(鉄・Ca)、食パン、○ホットケーキミックス、エッグケア、油、はるさめ、○油	○牛乳、○調製豆乳、ハム、○ピザ用チーズ	にんじん、きゅうり、サラダ菜、オクラ	○チーズマフィン ○牛乳(全園児) 
08金	焼きそば アンパンマンポテト とうもろこし、スティック胡瓜 フルーツミックス 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、アンパンマンポテト、油	豚肉(ばら)、ちくわ、牛乳	とうもろこし、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、キウイフルーツ、ピーマン	○豆乳プリン(未満児) ○アイスクリーム (以上児) 
09土	鶏すき丼 じゃが芋のゆかりあえ・バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、鶏肉(胸皮なし)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、葉ねぎ	○米粉のカップケーキ(いちご) ○牛乳(全園児) 
11月	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜の磯あえ 豆腐のみそ汁(わかめ)	米、○じゃがいも(蒸し)、○白玉粉、砂糖、○油、○片栗粉、片栗粉	○牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、焼きのり、カットわかめ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、葉ねぎ、しいたけ、しょうが	○ポテトボール ○牛乳(全園児) 
12火	味パン 豚肉と厚揚げのカレー炒め ひじきゴママヨサラダ チーズ 牛乳(全園児)	味パン、エッグケア、白ごま、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、ひじき	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん	○すいか 
13水	冷やしうどん 粉ふき芋(パセリ) とうもろこし バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、じゃがいも、○わらび餅粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、卵、かまぼこ、○きな粉、牛乳	バナナ、とうもろこし、トマト、きゅうり、パセリ	○わらび餅 ○牛乳(全園児) 
14木	麦ご飯 さわらの塩こうじ焼き 小松菜ともやしの中華あえ とうがんのスープ(豚肉)	米、押麦、砂糖、白ごま、ごま油	○牛乳、さわら、豚肉(もも・赤肉)	とうがん、こまつな、もやし、にんじん、サラダ菜、いんげん	○メロンパン ○牛乳(全園児)
15金	ご飯 親子煮 白和え(ひじき入り) パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、○クラッカー、砂糖、白ごま	木綿豆腐、卵、鶏肉(胸皮なし)、○カルピス、米みそ(甘みそ)、ひじき、牛乳	○オレンジ天然果汁、パイン缶、にんじん、たまねぎ、オクラ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	○カルピス オレンジゼリー ○クラッカー 

4・5歳児は夏祭り

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16土	わかめラーメン ブロッコリーのごま和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、砂糖、白ごま	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、カットわかめ、牛乳	○バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、葉ねぎ	○バナナ ○牛乳(全園児)
19火	ドライカレー スパニッシュオムレツ ブロッコリー フルーツゼリー 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、○砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、卵、大豆(ゆで)、ベーコン、○スキムミルク	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、ピーマン	○パインヨーグルト 
20水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきと生揚げの煮物 キャベツと豆苗のみそ汁	米、○味パン、○エッグケア、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生揚げ、○卵、米みそ(甘みそ)、ひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トウモロコシ、しらたき、サラダ菜、いんげん	○卵サンド ○牛乳(全園児) 
21木	ご飯 魚のみそ煮 小松菜とささみのごま酢和え 豆腐のすまし汁	米、○焼ふ、○バター、砂糖、○砂糖、白ごま	○牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、鶏ささみ、米みそ(甘みそ)、○きな粉	こまつな、えのきたけ、もやし、にんじん、サニーレタス、葉ねぎ	○おふのラスク ○牛乳(全園児) 
22金	クロワッサン ウインナーと野菜のコンソメ煮 アスパラのサラダ チーズ 牛乳(全園児)	じゃがいも、クロワッサン	牛乳、ウインナー、チーズ、ツナ油漬缶	○すいか、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンピース	○すいか 
23土	麻婆丼 青のりポテト パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、あおのり、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	○チョコバナナのケーキ ○牛乳(全園児)
25月	チャーハン 鶏の唐揚げ ポテトサラダ キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、○ポップコーン、○砂糖、エッグケア、片栗粉、小麦粉、油、○バター、○油、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、豚ひき肉、ハム、牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、サラダ菜、ピーマン	○キャラメル ポップコーン ○牛乳(全園児) (0・1歳はビスケット) 
26火	麦ご飯 魚の青じそ生姜焼き ほうれん草の海苔酢あえ じゃがいものみそ汁	米、○食パン、じゃがいも、○バター、押麦、砂糖、○砂糖、○黒ごま	○牛乳、すけとうだら、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、焼きのり、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが、サニーレタス、しそ	○ごまトースト ○牛乳(全園児) 
27水	ご飯 炒り豆腐 キャベツのゆかりあえ わかめスープ	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ちくわ、○きな粉、鶏がらスープ、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら	○マカロニあべかわ ○牛乳(全園児) 
28木	ご飯 肉じゃが アスパラガスのソテー パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、しらたき、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	○フルーツクレープ ○牛乳(全園児)
29金	味パン さわらのトマトソース煮 スクランブルエッグ バナナ 牛乳(全園児)	味パン、油、○砂糖	牛乳、さわら、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、○りんご天然果汁	○アイスクリーム (以上児) ○アップルゼリー (未満児) 
30土	肉みそスパゲティ チーズポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)	○マーブルパウンド ○牛乳(全園児)



は、手作りおやつです。



は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつは、お菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。

