

2022年7月 献立表



みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】



- すいか、カルピス（7日）
- 冬瓜（26日）

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・7日は、七夕の行事食です。
 ・22日は、誕生日会食です。
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**乳児さんは朝のおやつに
牛乳、おかしがでます**

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	金	ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ りんご	おいなりさん 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、春雨 ごま、	豚もも肉 しらす、油揚げ 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、きゅうり、わかめ りんご	しょう油、料理酒 塩、酢、中華だし 出汁
2	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 ポテトサラダ 味噌汁(麩・小松菜) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 麩、黒糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、小松菜、オレンジ	塩、ケチャップ コンソメ、出汁
3	日						
4	月	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き 大豆煮物 オレンジ	中華おこわ 牛乳	うどん、油 さとう、小麦粉、大豆 米、もち米	油揚げ、鶏もも肉 豚小間肉、ちくわ 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ オレンジ、しめじ	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒
5	火	ごはん 豚肉のプルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	黄な粉ボーロ 牛乳	米、ごま油、さとう ごま、小麦粉、油	豚小間肉 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん にら、ブロッコリー、なめこ りんご	にんにく、しょう油 料理酒、酢、出汁 ベーキングパウダー
6	水	食パン マカロニグラタン トマトきゅうり甘酢和え コンソメスープ オレンジ	ツナピラフ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、じゃが芋、マカロニ エッグケアマヨネーズ パン粉、米	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ トマト、きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ、にんじん オレンジ	カレー粉、酢、塩 しょう油、コンソメ
7	木	七夕そばろ丼 コールスローサラダ ポテトフライ 清汁(麩・オクラ) すいか	七夕ゼリー、星たべよ 牛乳	米、じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ	鶏ひき肉 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、にんじん、絹さや キャベツ、きゅうり、コーン オクラ、わかめ、ねぎ すいか	みりん、料理酒 しょう油、酢、塩 出汁、寒天 カルピス カップゼリーの素
8	金	ごはん かじきの竜田揚げ 納豆はりはりサラダ 味噌汁(白菜・えのき) オレンジ	ミートスパゲティ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、スパゲティ 小麦粉	かじき 挽き割り納豆、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん、 切干し大根、わかめ 白菜、えのき、オレンジ 玉ねぎ	しょうが、しょう油 出汁、ケチャップ 中濃ソース、塩
9	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(もやし・玉ねぎ) オレンジ	スコーン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス いちごジャム	豚ロース肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、青のり もやし、オレンジ	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、
10	日						
11	月	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきのツナサラダ 清汁(大根・わかめ) オレンジ	ゆでとうもろこし 牛乳	米、油、さとう	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり 大根、わかめ、オレンジ とうもろこし	しょう油、酢、 出汁、塩
12	火	食パン ナスのグラタン フレンチサラダ コンソメスープ(コーン・人参) りんご	まぜごはん 牛乳	食パン 小麦粉、パン粉 油、米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん コーン、リンゴ、しめじ	塩、ケチャップ 酢、コンソメ しょう油、料理酒 みりん
13	水	ごはん アジの南蛮漬け 切干大根のマヨ和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) オレンジ	焼きそば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺	アジ ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり 小松菜、オレンジ 青のり	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁、
14	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・しめじ) メロン	かぼちゃクッキー 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ、小麦粉	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、しめじ メロン	塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、しょう油 みりん、料理酒

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
15	金	夏野菜カレーライス 大根サラダ すいか	シュガートースト 牛乳	米、油、バター 小麦粉、さとう ごま油、食パン	鶏小間肉 牛乳	ピーマン、なす、にんじん 玉ねぎ、大根、きゅうり すいか	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
16	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、麩 いちごジャム 小麦粉	豚小間肉 花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、わかめ オレンジ	料理酒、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
17	日						
18	日	海の日					
19	火	ごはん 煮魚 かぼちゃ煮物 味噌汁(小松菜・人参) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ ごま油	赤魚 鶏ひき肉 牛乳	きゅうり、玉ねぎ パセリ、小松菜、にんじん りんご、ひじき	塩、コンソメ しょう油
20	水	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) りんご	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、粉糖	鶏むね肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、にんじん 切干大根、りんご	しょう油 酢、出汁
21	木	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 中華スープ オレンジ	野菜ピラフ 牛乳	焼そば麺、ごま油 さとう、片栗粉 じゃが芋、油 米	豚ひき肉、白味噌 牛乳	ねぎ、たけのこ、きゅうり コーン、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、オレンジ ピーマン	しょうが、しょう油 コンソメ、塩 出汁、中華だし
22	金	チキンソースカツ丼 なすとかぼちゃの素揚げ ナムル風春雨サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) メロン	ココアケーキ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ 春雨、ごま油、ごま ホットケーキミックス さとう	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	キャベツ、なす、わかめ きゅうり、にんじん、ねぎ メロン	中濃ソース、ケチャップ みりん、中華だし しょう油、にんにく 出汁、ベーキング パウダー
23	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	じゃが芋とコーンのおやつ 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 小麦粉、油	鶏小間肉 大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、オレンジ、コーン	料理酒、さとう みりん、しょう油 出汁、塩 ケチャップ
24	日						
25	月	なすとひき肉のカレー わかめサラダ オレンジ	きつねうどん 牛乳	米、油、バター 小麦粉、さとう うどん	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、わかめ すいか、ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油 出汁、みりん
26	火	ごはん しょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) りんご	ポテトチップス 牛乳	米、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	豚小間肉 ツナ缶 厚揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり 冬瓜、りんご パセリ	しょう油、しょうが 料理酒、塩 出汁
27	水	ごはん 松風焼き ねばねばサラダ わかめスープ メロン	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、ごま油 スパゲティ オリーブ油	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、挽き割り納豆 ツナ缶 牛乳	ねぎ、にんじん、ほうれん草 オクラ、わかめ、もやし メロン、トマト、パセリ	塩、しょう油 中華だし
28	木	食パン かぼちゃのグラタン キャベツとささみの和え物 コーンスープ りんご	わかめおにぎり 牛乳	食パン かぼちゃ、小麦粉 油、米	豚ひき肉 ピザ用チーズ ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、クリームコーン パセリ、オレンジ 小松菜	塩、ケチャップ 酢、しょう油、コンソメ
29	金	ごはん 魚のマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	ゼリー、おかし 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ 油	赤魚 ツナ缶 白味噌 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 玉ねぎ、すいか オレンジジュース	塩、コンソメ しょう油、カレー粉 出汁、寒天 メープルシロップ
30	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、ごま油 マーマレードジャム ホットケーキミックス さとう	鶏もも肉 白味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、キャベツ、玉ねぎ オレンジ	しょう油、料理酒 鶏がらだし 塩、出汁 寒天
31	日						

