



7月の献立



令和4年 わかば認定こども園

栄養士:平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	りんご	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜と糸こんにやくソテー もずくすまし汁 パナナ	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく 油 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー ほうれん草 人参 ねぎ パナナ
2日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 メロンパン	牛乳	メロンパン	
4日(月)	りんご	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 紅芋粉 ラード	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 小松菜 オレンジ
5日(火)	バナナ	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クービーリチー なすのみそ汁 黄桃	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 黄桃
6日(水)	オレンジ	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ パナナ	牛乳 ブラウニー	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ココア バター	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ いら んにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 パナナ
7日(木)	りんご	★七夕メニュー★ 七夕そうめん いなり寿司 ハンバーグ いんげん煮 すいか	七夕ゼリー 星たべよう	ハンバーグ	そうめん いなり寿司 ゼリー 星たべよう	コーン オクラ 人参 いんげん すいか
8日(金)	バナナ	あわご飯 チキン南蛮 麩チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 豚肉 わかめ みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 マヨネーズ さつま芋 バター	玉ねぎ パプリカ 小松菜 人参 大根 長ねぎ オレンジ
9日(土)	ハイハイ	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 レモンケーキ	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 杏仁缶 レモンケーキ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 コーン ほうれん草 バイン缶
11日(月)	りんご	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え オレンジ 千切りイリチー 鶏と冬瓜のみそ汁	牛乳 キャラメル麩	赤魚 系かつお 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく 車麩 バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
12日(火)	オレンジ	お弁当	ジュース お誕生日ケーキ		誕生日ケーキ ジュース	
13日(水)	りんご	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごま煮 すいか	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 すいか
14日(木)	バナナ	玄米ご飯 油みそ 肉じゃが 和風春雨スープ オレンジ	フルーツゼリー ぼたぼた焼き	油みそ 豚肉 豆腐	米 玄米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ゼリー ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オクラ オレンジ
15日(金)	りんご	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 茹でブロッコリー れんこんサラダ コンソメスープ 黄桃	牛乳 メロンパントースト	鶏肉 チーズ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 食パン 小麦粉 バター ごまドレッシング	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく ブロッコリー れんこん 人参 いんげん パプリカ 白菜 コーン えのき パセリ 黄桃
16日(土)	ハイハイ	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 どら焼き	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 だら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ パイン
18日(月)	海の日(公休日)					
19日(火)	りんご	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ オレンジ	牛乳 小倉スコーン	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ オレンジ
20日(水)	オレンジ	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース オクラのおかか和え ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 パナナ	牛乳 コーンフレーククッキー	豚ミンチ ひじき 卵 ウィンナー 系かつお みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 コーンフレーク チョコチップ	玉ねぎ 人参 オクラ ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 パナナ
21日(木)	バナナ	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 マカロニサラダ モロヘイヤのみそ汁 すいか	牛乳 チーズ・クラッカー	豚レバー わかめ 油揚げ 卵 みそ チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ クラッカー	南瓜 にんにく 人参 きゅうり モロヘイヤ 切干大根 すいか
22日(金)	りんご	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごま和え 筑前煮 へちまのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 牛乳 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 ココア 油	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ オレンジ
23日(土)	ハイハイ	チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 黄桃	牛乳 クリームパン	ウィンナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 黄桃
25日(月)	オレンジ	麦ご飯 大豆のメンチカツ ブロッコリー からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 パイン	牛乳 くずもち	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング 里芋 くず粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー からし菜 人参 しめじ ねぎ パイン
26日(火)	りんご	あわご飯 鶏肉の梅マヨ焼き いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつまポテトフライ	鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 粉チーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋	いんげん 人参 玉ねぎ いら 白菜 大根の葉 黄桃 白桃
27日(水)	バナナ	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイヤリチー オクラのみそ汁 すいか	牛乳 チョコチップクッキー	豚肉 卵 ツナ 厚揚げ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター ココア チョコチップ	キャベツ コーン にんにく 人参 パパイヤ いら ねぎ すいか
28日(木)	オレンジ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜のスープ パナナ	牛乳 じゃがいものガレット	牛肉 豚レバー ちくわ 牛乳 チーズ	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 えのき れんこん パナナ
29日(金)	りんご	枝豆ご飯 千草焼き 青菜ソテー 豚汁 黄桃	牛乳 芋てんぷら	枝豆 さつまあげ 豚肉 卵 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 バター さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん きくらげ 椎茸 小松菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ 黄桃
30日(土)	ハイハイ	焼きそば ブロッコリーのしらす和え アーサ汁 パイン	牛乳 ゴーヤ入りおにぎり	豚肉 青さのり しらす 豆腐 あおさ 牛乳 ウィンナー 系かつお	中華麺 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ブロッコリー 梅干 ゴーヤ 椎茸 コーン パイン



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

