

7月の献立表

2022.7 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	金	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 鶏肉玉ねぎソース 春雨サラダ 果物	かぼちゃようかん お茶 果物	米 玄米 鶏肉 玉ねぎ 切干大根 人参 油揚げ 春雨 きゅうり もやし なす 生揚げ
2	土	五目焼きそば ウインナーソーテー きゅうりスティック 果物	ジャムサンド お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン ウインナー きゅうり
4	月	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 松風焼き 小松菜磯辺和え 果物	たらし焼き 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ パン粉 こんにゃく 人参 小松菜 もやし のり かぶ しめじ
5	火	炊き込みご飯 なす揚げ煮 味噌汁 さば塩焼き きのかサラダ 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 油揚げ 人参 なす レタ ス しめじ えのき じゃが芋 油揚げ
6	水	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 いんげんごま和え 果物	桃ゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 豚肉 豆腐 長ねぎ ピーマン 人参 干し 椎茸 生姜 金時豆 いんげん ベーコン もやし
7	木	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 果物 めかじき竜田揚げ モロヘイヤお浸し	冷やしうどん 牛乳 果物	米 玄米 めかじき 生姜 ひじき 人参 油揚げ モロヘイヤ きゅうり なす 生揚げ
8	金	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 鶏ウイングさっぱり煮 小松菜ナムル	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 にんにく かぼちゃ 小松菜 もやし 人参 豆腐 長ねぎ わかめ
9	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	焼きおにぎり お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 人参 玉ねぎ さつ ま芋 ピーマン きゅうり
11	月	玄米入りご飯 さつま芋れんげ煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め キャベツサラダ 果物	切干大根おやき お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 筍 さつま芋 れ んげジュース キャベツ ツナ 人参 コーン 大根 油揚げ
12	火	納豆ご飯 冬瓜あんかけ 味噌汁 さわら照り焼き 切干大根ハハ漬け 果物	ホットドック お茶 果物	米 玄米 納豆 さわら 生姜 冬瓜 人参 鶏肉 切干大根 きゅうり キャベツ 生揚げ
13	水	そうめん 酢の物 果物 かき揚げ ミニトマト (幼児)	鮭おにぎり 牛乳 果物	そうめん みかん缶 鶏肉 人参 玉ねぎ さつ ま芋 ピーマン きゅうり しらす わかめ ミトマト
14	木	玄米入りご飯 ピーマンと竹輪の金平 果物 鮭西京焼き ひじきサラダ すまし汁	米粉チヂミ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 ピーマン ちくわ ごま ひじ き きゅうり ツナ 豆腐 えのき 長ねぎ
15	金	枝豆ご飯 切り昆布煮物 味噌汁 鶏肉 BQ ソース ほうれん草きのこ和え 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 枝豆、鶏肉、ソース、キャップ、切り昆布、人参、 油揚げ、ほうれん草、しめじ、えのき、じゃが芋
16	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	みかんゼリー お茶 せんべい	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレー ルウ レタス きゅうり りんご パイン缶
19	火	玄米入りご飯 五目豆 すまし汁 さばみそ煮 キャベツお浸し 果物	じゃこトースト お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 人参 ごぼう 大豆 昆布 こんにゃく キャベツ しめじ 麩 長ねぎ わかめ
20	水	カレーライス ジョア (幼児) フレンチサラダ 果物	わらびもち お茶 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エリンギ にんにく カレールウ レタス きゅうり、りんご パイン缶
21	木	ごま塩ご飯 かぶ煮物 味噌汁 めかじきみそ焼き 豆サラダ 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 黒ごま めかじき かぶ 油揚げ レタ ス 人参 きゅうり ちくわ ミックスベーンズ 小松菜
22	金	誕生日会	すいかのフルーツポンチ 牛乳 果物	
23	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	ジャムサンド 牛乳 果物	うどん わかめ じゃが芋 豚肉 人参 玉 ねぎ きゅうり
25	月	玄米入りご飯 じゃが芋豆乳煮 果物 ハンバーグ マカロニサラダ 春雨スープ	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 マ カニ ハム きゅうり 人参 春雨 キャベツ もやし
26	火	じゃこご飯 なすなべしぎ 味噌汁 果物 車麩から揚げ ほうれん草とコーンのツナ和え	焼きそば お茶 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 生姜 車麩 なす 人 参 ピーマン ほうれん草 ツナ コーン 豆腐 なめこ
27	水	米粉パン かぼちゃサラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	焼きおにぎり お茶 果物	米粉 豚肉 人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ大豆 マ カニ トマト缶 キャップ かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー
28	木	とうもろこしご飯 高野豆腐煮 きのか汁 鮭パン粉焼き オクラごま和え 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 とうもろこし 鮭 パン粉 にんにく 高野豆腐 人参 オクラ しめじ えのき 舞茸
29	金	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 鶏照り焼き もやし塩麩和え 果物	しょうゆだんご 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 人参 ツナ もやし ほうれん草 豆腐 わかめ 長ねぎ
30	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	蒸しパン 牛乳 果物	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご バナナ 豆乳ヨーグルト

材料の都合により、献立を変更することがあります。

22 (金) 誕生日会