



7月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年6月28日

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				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	調味料
1	金	ご飯・豆腐の五目焼き なすの味噌炒め 麩のすまし汁・バナナ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、小麦粉、さつまいも、マーガリン、砂糖、コーンフレーク、片栗粉、焼ふ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ピーマン、なす、にんじん皮むき、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、食塩、かつおだし・鰹節、しょうゆ
2	土	チャーハン 豆腐のスープ バナナ	きな粉せんべい	米、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、葉ねぎ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし・粉末、食塩
4	月	ご飯・さわらのねぎソース 春雨サラダ わかめスープ・オレンジ	牛乳 蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、ハム	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、えのきたけ、葉ねぎ、ブルーベリージャム、生わかめ、コーン缶、しょうが	酢、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
5	火	ご飯・厚揚げの酢豚風炒め フライドポテト ★卵スープ・バナナ	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、フランスパン、バター、油、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、卵、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん皮むき、根切りもやし、黄ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にら	酢、ケチャップ、酒、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
6	水	ご飯・★たらのマヨパン粉焼き かぼちゃサラダ・豆スープ オレンジ	牛乳 ★ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、たら、ゆで大豆、ハム、○卵	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、にんじん皮むき、たまねぎ、○いちごジャム	コンソメ・粉末、しょうゆ、粒入りマスタード、食塩
7	木	～七夕メニュー～ 七夕カレー 短冊サラダ いなみのメロン	野菜ジュース 七夕ゼリー	米、じゃがいも、砂糖、砂糖、ごま油	牛肉(肩ロース)、○ゼラチン	○りんご果汁50%飲料、メロン(赤肉)、にんじん皮むき、だいこん皮むき、たまねぎ、しめじ、きゅうり、○もも缶(黄桃)、グリーンピース(水煮缶詰)	カレーパウダー、酢、しょうゆ(うすくち)
8	金	ご飯・豚肉のトマト煮 コールスローサラダ じゃがいものスープ・バナナ	牛乳 コーンマヨトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん皮むき、トマトジュース缶(食塩無添加)、しめじ、○コーン缶、コーン缶、○クリームコーン缶	ケチャップ、ウスターソース、酒、鶏がらだし・粉末、酢、食塩、カレー粉
9	土	とり丼 厚揚げの味噌汁 バナナ	かぼちゃポーロ	米、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、みりん
11	月	ご飯・鮭の西京焼き 五目豆★かきたま汁・オレンジ	牛乳 ★レモンヨーグルトケーキ	米、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、さけ、ゆで大豆、卵、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、○卵、白みそ	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、えのきたけ、生わかめ、○レモン果汁	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩
12	火	ご飯・鶏の和風レモン焼き 夏野菜の揚げ浸し 小松菜の味噌汁・バナナ	牛乳 マシュマロサンド	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、赤ピーマン、にんじん皮むき、たまねぎ、こまつな、いんげん、レモン果汁、にんにく	しょうゆ(うすくち)、めんつゆ・3倍濃縮、酢、かつおだし・鰹節、鶏がらだしの素
13	水	ご飯・牛肉の3色炒め 粉ふき芋 ★中華風コーンスープ・オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、あおのり	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、酒、みりん、食塩、○食塩
14	木	パン・たらのコーンフレーク焼き マカロニサラダ ミネストローネ・メロン	牛乳 ごまクッキー	ロールパン、クロワッサン、小麦粉、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、コーンフレーク、バター、砂糖、○すりごま、砂糖、○ごま、ごま油、食パン	牛乳、たら、ベーコン、ハム	メロン(緑肉)、ホールドマト缶詰、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、カレー粉、食塩、パセリ粉
15	金	ご飯 豚肉とズッキーニのカレー炒め もやしの和え物・春雨スープ・バナナ	牛乳 ★チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○クリームチーズ、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、ハム	バナナ、根切りもやし、しめじ、はくさい、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、にんじん皮むき、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、カレー粉、食塩、こしょう
16	土	チキンライス 野菜スープ バナナ	クラッカー	米、じゃがいも、油	鶏むね肉(皮付)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
19	火	ご飯・さわらの塩焼き 切干大根の旨煮 えのきの味噌汁・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、○いちごジャム、たまねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
20	水	ご飯・ひじきつくね 白菜と油揚げの煮物 けんちん汁・メロン	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、さといも、小麦粉、片栗粉、○無塩バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○粉チーズ、米みそ(甘みそ)、かつお節	メロン(緑肉)、はくさい、たまねぎ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、洗いごぼう、万能ねぎ、ひじき、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、鶏がらだしの素、食塩
21	木	ご飯・大豆ナゲット ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁・バナナ	ヨーグルト	米、パン粉、油、片栗粉、ごま	○ソファール元気ヨーグルト、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、かつお節	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、根切りもやし、万能ねぎ、しめじ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
22	金	～土用の丑の日～ (以上児)ひつまぶし風ご飯 (未満児)あじのごま味噌焼き きんぴらじゃがごぼう・玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、うなぎ蒲焼、○きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、あじ	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ、生わかめ、ねぎ、焼きのり、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、かつおだし・鰹節、○食塩、酒
23	土	豚丼 人参の味噌汁 バナナ	ラムネ	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん皮むき、にんじん皮むき、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
25	月	わかめごはん・鮭のごま味噌焼き チンゲン菜の炒め煮 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、ホットケーキ粉、バター、ごま、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん皮むき、○マーマレード、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、中華だしの素、食塩
26	火	パン・鶏肉のマーマレード焼き キャベツのカレーソテー ズッキーニのスープ・バナナ	牛乳 ★チーズケーキ	ロールパン、クロワッサン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、○クリームチーズ、○生クリーム、ベーコン、○卵、ウイナーソーセージ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ズッキーニ、マーマレード、コーン缶、○レモン果汁	しょうゆ、コンソメ・粉末、食塩、カレー粉
27	水	ハヤシライス ゆでとうもろこし いなみのメロン	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、○木綿豆腐	とうもろこし、メロン(赤肉)、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、かぼちゃ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、○バナナ	ハヤシルー、食塩
28	木	ご飯・さばの竜田揚げ ひじき煮・豚汁・オレンジ	フルーツヨーグルト	米、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖	○ソファール元気ヨーグルト、さば、豚肉(肩ロース)、生揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	オレンジ、○バナナ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、○みかん缶、洗いごぼう、しいたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし・鰹節
29	金	ご飯・鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のサラダ なすの味噌汁・バナナ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、砂糖、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、○しらす干し	バナナ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、ほうれん草、たまねぎ、なす、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、酢、かつおだし・鰹節、食塩
30	土	鮭チャーハン コーンスープ バナナ	米棒	米、○玄米、○水あめ、○砂糖、油、ごま油、油	鮭フレーク	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、○しょうゆ、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

7月14・26日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組園児のパンは
バイキング形式になります。