



令和4年度

7月献立表



なかよし保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
1	金	おじゃこご飯 冷しゃぶサラダ 小松菜と椎茸のかきたま汁	牛乳 バリバリごぼう	しらす干し・豚肉・牛乳(乳)	精白米・かきたま汁(鶏卵) 唐揚げ粉(小麦)	キャベツ・きゅうり アスパラ・トマト・もやし 小松菜・人参・椎茸・パイン ごぼう
2	土	チキンとブロッコリーのトマト バスタ ほうれん草とコーンサラダ 黄桃缶	星食べよ	鶏肉	スパゲティ(小麦) マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草・コーン・黄桃缶 星たべよ
4	月	黒ごまご飯 ぶりの煮付け 里芋と人参の炊き合わせ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳(乳) ミニメロンパン	ぶり・豆腐・刻み揚げ・牛乳 (乳)	精白米・黒ごま・里芋 メロンパン(小麦・卵)	人参・さめざや・ねぎ
5	火	おじゃこご飯 ホイコーロー 揚げ餃子 トマト	牛乳 黄金マカロニ	しらす干し・豚肉 餃子(小麦・卵) 牛乳(乳)・きな粉	精白米・マカロニ(小麦)	人参・ピーマン・キャベツ トマト
6	水	七夕そうめん 星のハンバーグ アスパラソテー 星型ゼリー	すいか	ハンバーグ・ウインナー	そうめん(小麦) 錦糸卵(鶏卵)	おくら・人参・トマト アスパラ・コーン 星型ゼリー・すいか
7	木	カレーライス 豆腐サラダ りんご	牛乳 ジャムホットケーキ	牛肉・豆腐・牛乳(乳) 無塩バター	精白米・じゃが芋・パーモンド カレー(小麦)・ホットケーキ ミックス(小麦)	人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・トマト・りんご イチゴジャム
8	金	おじゃこご飯 チキンカツ きんぴらごぼう かぼちゃの味噌汁 コーンラーメン	牛乳 ごまクッキー	しらす干し チキンカツ(小麦・卵・乳) 無塩バター(乳)・牛乳(乳)	精白米・糸こんにゃく・白ごま	牛蒡・人参・かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ
9	土	キャベツと竹輪のサラダ パイン	ベジたべる	竹輪(小麦・卵) かまぼこ(卵・乳)	中華めん・マヨネーズ(卵)	コーン・わかめ・白菜・ねぎ・キャ ベツ・パイン・ベジたべる
11	月	黒ごまご飯 白身魚フライ アスパラのソテー 具沢山野菜スープ	牛乳 ソフトクレープ	白身魚フライ(小麦)・ウイン ナー・ベーコン(卵・乳) 牛乳(乳)・ソフトクレープ (小麦・卵・乳)	精白米・黒ごま・じゃが芋	アスパラ・コーン・人参 玉ねぎ・キャベツ
12	火	おじゃこ飯 鶏肉の照り焼き なすびと竹輪の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 プリン	しらす干し・鶏肉 竹輪(小麦・卵)・豆腐 牛乳(乳)・ホイップ(乳)	精白米・プリンの素(乳)	なすび・わかめ・ねぎ
13	水	親子丼 ほたて風味フライ ブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ジャムカップケーキ	鶏肉 ホタテ風味フライ(小麦・卵・か に)	精白米・親子丼(卵)・ホット ケーキミックス(小麦)・カップ ケーキ(卵)	玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・アスパラ ブルーベリージャム
14	木	おじゃこご飯 筑前煮 コロケ ブロッコリーとトマト	牛乳 レンコンチップ	しらす干し・鶏肉 竹輪(小麦・卵)・高野豆腐 コロケ・牛乳(乳)	精白米・板こんにゃく・マヨ ネーズ(卵)・唐揚げ粉(小 麦)	もやし・ほうれん草・人参 かぶ・乾わかめ・パイン ココア
15	金	おじゃこご飯 きのこの煮込みハンバーグ 春雨スープ	牛乳 手ケーキ	ハンバーグ(小麦) 牛乳(乳)	精白米・春雨・さつま芋	椎茸・シメジ・えのき ブロッコリー・人参・アスパラ
16	土	きつねうどん 小松菜のナムル フルーツ缶	動物ビスケット	味付け揚げ・かまぼこ(卵)	うどん(小麦)	ねぎ・小松菜・えのき フルーツカクテル缶 動物ビスケット (小麦・卵・乳)

日	曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
19	火	黒ごまご飯 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 青梗菜と麩のすまし汁	牛乳 蒸しパン	鮭・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・マヨネーズ (卵)・かぼちゃ・麩(小麦)・蒸 しパンミックス(小麦)	青梗菜・大根の葉
20	水	イエローロール ポークチャップ 野菜スープ	ほうじ茶 鮭おにぎり	豚肉・鮭フレーク	イエローロール(小麦) 精白米	玉ねぎ・キャベツ・人参 コーン
21	木	夏野菜カレー 大根サラダ 青りんごゼリー	牛乳 フルーツヨーグルト	かにカマ(卵)・牛乳(乳) ヨーグルト(乳)	精白米 パーモンドカレー(小麦) じゃが芋・かぼちゃ	人参・玉ねぎ・なす・大根 きゅうり・トマト 青りんごゼリー・黄桃缶 パイン缶
22	金	おじゃこご飯 肉じゃが ほうれん草とささみの和え物	牛乳 麩のラスク	しらす干し・牛肉・ささみ 牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・じゃが芋 糸こんにゃく・麩	人参・玉ねぎ・いんげん ほうれん草
23	土	ミートスパゲティ アスパラとコーンのサラダ バナナ	かっぱえびせん	合挽きミンチ・ミートソース	スパゲティ(小麦) マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・キャベツ・人参 コーン・しいたけ・アスパラ バナナ・かっぱえびせん
25	月	おじゃこご飯 唐揚げ アスパラの炒め物 卵スープ	牛乳 五穀ビスケット	しらす干し・唐揚げ ベーコン(卵)・牛乳(乳)	精白米・鶏卵(スープ)	アスパラ・ねぎ 五穀ビスケット(小麦)
26	火	黒ごまご飯 かれのいパン粉焼き ほうれん草のナムル かぶとわかめのスープ	牛乳 バナナ	カレイ・粉チーズ(乳) 牛乳(乳)	精白米・黒ごま パン粉(小麦)	もやし・ほうれん草・人参 赤ピーマン・かぶ・わかめ バナナ
27	水	三色丼 なすびと豚肉の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 バナナカップケーキ	かつおフレーク・豚肉 竹輪(卵)・豆腐 牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・錦糸卵イ(卵) ホットケーキミックス(小麦)	ほうれん草・なす・人参 わかめ・玉ねぎ・バナナ
28	木	黒ごまご飯 鱈の塩焼き かぼちゃの煮物 ミニ冷そうめん	牛乳 さつま芋スティック	鱈・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・かぼちゃ そうめん(小麦) 錦糸卵(卵)・さつま芋	しいたけ
29	金	ロールサンド ポークビーンズ オレンジ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	豚肉・豆ミンチ・塩昆布	ロールパン(小麦)・卵サラダ (卵・マヨネーズ) マヨネーズ(卵) じゃがいも・精白米	レタス・きゅうり・玉ねぎ 人参・オレンジ
30	土	焼きそば アスパラとツナのサラダ パイン	アスパラガスビスケット	豚肉・ツナ	中華そば(小麦) マヨネーズ(卵)	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・アスパラ・パイン アスパラガスビスケット (小麦・卵・乳)

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。
 ※おやつは赤字は保育園で手作りしています。

