



# 令和4年度 7月給食献立



# 若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：川村

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 金	麦ごはん	豚肉かぼちゃ 白菜のツナ和え	なめこの 味噌汁	米 押し麦 豚肉 玉葱 南瓜 いんげん 白菜 人参 ツナ なめこ 油揚げ わかめ 味噌	ミレービスケット するめ 豆乳
2 土		ビビンバ	スープ	米 豚ミンチ 焼き豆腐 水煮筍 土生姜 玉葱 青葱 いりごま 人参 もやし ほうれん草 しめじ	
4 月	虹いろ ごはん	鶏肉のマヨポン焼き チンゲン菜ソテー	豆乳味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 ポン酢 マヨネーズ しめじ 人参 チンゲン菜 ベーコン じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌 豆乳	セサミラスク ミニカステラ 豆乳
5 火	虹いろ ごはん	鯖のカレー焼き 甘酢キャベツ	なすの味噌汁	米 虹色米 鯖 カレー粉 キャベツ 人参 なす 玉葱 青葱 味噌	※おにぎり(梅・じゃこ) お茶
6 水	虹いろ ごはん	ちくわの磯辺揚げ いんげんのピーナッツ和え	えのきの 味噌汁	米 虹色米 ちくわ 青のり 天ぷら粉 いんげん 人参 粉末ピーナッツ えのき茸 玉葱 わかめ 味噌	かぼちゃポーロ 豆乳
7 木		七夕寿司	そうめん汁	米 鮭 干し椎茸 土生姜 人参 胡瓜 いりごま 卵 オクラ そうめん 玉葱	※きらきらゼリー お茶
8 金	虹いろ ごはん	牛肉とズッキーニの中華炒め ナムル	冬瓜スープ	米 虹色米 牛肉 ズッキーニ 黄パプリカ 人参 オイスターソース もやし 土生姜 ほうれん草 すりごま 冬瓜 玉葱 青葱	黒豆きなこあられ 野菜入りソフトせん 豆乳
9 土		お弁当			
11 月	虹いろ ごはん	赤こんにゃくの筑前煮 胡瓜の酢の物	白菜の味噌汁	米 虹色米 赤こんにゃく 鶏もも肉 人参 ごぼう 干し椎茸 いんげん 胡瓜 わかめ ちりめんじゃこ 白菜 玉葱 味噌	※ジャムクラッカー 豆乳
12 火	虹いろ ごはん	焼きししゃも 切干し大根煮	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 ししゃも 切干し大根 人参 ちくわ 油揚げ じゃが芋 玉葱 小松菜 味噌	おやつバイキング 豆乳
13 水	菜めし	はんぺん入り卵焼き れんこんきんぴら	南瓜の味噌汁	米 菜めしの素 卵 はんぺん 玉葱 青葱 人参 いりごま れんこん 南瓜 わかめ 味噌	さかなの学校 ミニも花子 豆乳
14 木	虹いろ ごはん	カレイの南蛮漬け オクラのおかか和え	チンゲン菜の 味噌汁	米 虹色米 カレイ 玉葱 人参 ピーマン オクラ 花かつお チンゲン菜 味噌	メロン お茶
15 金	ごはん	冷しゃぶ 味付けのり	冬瓜の味噌汁	米 味付けのり 豚肉 キャベツ 人参 もやし クリーミーごまドレッシング 胡瓜 冬瓜 玉葱 えのき茸 青葱 味噌	紫芋ふわりせんべい チーズクッキー 豆乳
16 土		ハヤシライス サラダ		米 牛肉 人参 玉葱 水煮マッシュルーム コーン ホールトマト ハヤシルウ グリーンピース キャベツ 青じそドレッシング	
19 火	虹いろ ごはん	納豆かき揚げ 磯和え	大根の味噌汁	米 虹色米 納豆 えび 人参 玉葱 干し椎茸 ほうれん草 もみのり 天ぷら粉 カレー粉 かまぼこ 大根 わかめ 味噌	※きなこ白玉 お茶
20 水	虹いろ ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 卵の花	オクラの 味噌汁	米 虹色米 赤魚 塩こうじ おから 人参 ちくわ 青葱 オクラ 玉葱 油揚げ 味噌	小丸純せんべい カミカミ昆布 豆乳
21 木	虹いろ ごはん	なすと豚肉の甘辛炒め 枝豆	豆腐の 味噌汁	米 虹色米 なす 豚肉 人参 玉葱 枝豆 絹豆腐 わかめ 味噌	※ゆでとうもろこし 豆乳
22 金	うなぎの 錦糸丼	白菜のゆかり和え	すまし汁	米 うなぎ 卵 グリンピース うなぎのタレ 白菜 人参 ゆかり 花麩 玉葱 青葱	アイスクリーム お茶
23 土		お弁当			
25 月	虹いろ ごはん	肉じゃが	ズッキーニの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース こんにゃく ズッキーニ 油揚げ わかめ 味噌	おとうふ屋さんのビスケット ミニゼリー お茶
26 火	ふりかけ ごはん	たらゆかり焼き ひじきの炒り煮	ほうれん草の 味噌汁	米 かつおふりかけ たら ゆかり ひじき 水煮大豆 人参 ちくわ ほうれん草 玉葱 えのき茸 味噌	源氏パイ きなこ餅 豆乳
27 水	虹いろ ごはん	豆腐チャンプル	もやしの 味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ 人参 キャベツ 花かつお もやし 玉葱 青葱 味噌	スイカ お茶
28 木	虹いろ ごはん	鯖の煮付け なすのごま味噌和え	すまし汁	米 虹色米 鯖 土生姜 なす 人参 小松菜 すりごま 味噌 手まり麩 玉葱 三つ葉	※フライビーンズ お茶
29 金	コーン ごはん	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ	さつま芋の 味噌汁	米 とうもろこし 鶏もも肉 土生姜 ブロッコリー 人参 ツナ さつま芋 玉葱 わかめ 味噌	米粉のタルト 豆乳
30 土		豆腐丼	味噌汁	米 絹豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 油揚げ チンゲン菜 味噌	

※は、手作りおやつです。

