



7月予定献立



2022年7月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	15	金	干し芋 ごはん 鶏肉のトマト煮 オープン焼き いんげんとコーンのサラダ 味噌汁(豆腐 茄子)	ひじきごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ	鶏肉、ハム、豆腐、◎油揚げ	玉ねぎ、にんにく、トマト、しめじ、 ブロッコリー、いんげん、コーン、 キャベツ、にんじん、茄子、◎ひじ き、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、 ケチャップ、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布 だし汁	
2	16	土	干し芋 ごはん 鮭の味噌焼き コロコロサラダ ワカメスープ(ワカメ ネギ 春雨 ゴマ)	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ、春雨、 白ゴマ	鮭、ハム、◎ツナ、煮干し	かぼちゃ、きゅうり、にんじ ん、ワカメ、ネギ、◎塩昆布	醤油、食塩、料理酒、 三温糖、味噌、鰹昆布 だし汁	
4	月	茹で 野菜	ごはん ポークピカタ 野菜炒め ワカメとツナの酢の物 味噌汁(冬瓜 油揚げ しめじ)	大学かぼちゃ キャベツの煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、小麦粉、◎ 黒ゴマ	豚肉、卵、ベーコン、ツナ、 油揚げ、◎煮干し	ズッキーニ、玉ねぎ、ワカメ、 きゅうり、にんじん、冬瓜、し めじ、◎かぼちゃ、キャベツ	醤油、食塩、本みりん、 穀物酢、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布 だし汁	
5	19	火	豆乳 ごはん 鶏肉の梅味噌焼き れんこんきんぴら マカロニサラダ 野菜わん(トマト 玉ねぎ モロヘイヤ)	揚げじゃが芋 オクラ 煮干し	米、白ゴマ、マカロニ、卵不 使用マヨネーズ、◎じゃが芋	○豆乳、鶏肉、さつま揚げ、 ハム、◎煮干し	梅干し、れんこん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、トマト、モ ロヘイヤ、玉ねぎ、◎青海 苔、オクラ	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、穀物酢、三 温糖、サラダ油、ゴマ 油、鰹昆布だし汁	
6	20	水	干し芋 ごはん 豚肉の野菜巻きカツ きゅうりのバリバリ漬け かぼちゃと茄子の煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	鮭ちらしごはん トマト 昆布	○さつま芋、米、小麦粉、パ ン粉、◎白ゴマ	豚肉、卵、豆腐、◎鮭	にんじん、いんげん、きゅう り、生姜、カボチャ、茄子、な めこ、ネギ、◎トマト、昆布	醤油、食塩、料理酒、 三温糖、穀物酢、サラ ダ油、味噌、鰹昆布 だし汁	
7	木	豆乳	七夕のつどいメニュー		米、小麦粉、片栗粉、そうめ ん	○豆乳、キス、ハム、◎小豆	枝豆、梅干し、かぼちゃ、きゅ うり、レタス、コーン、パプリ カ、オクラ、にんじん、すい か、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、 三温糖、サラダ油、鰹 昆布だし汁	
21	木	豆乳	ごはん アジの南蛮漬け トマト 豚肉と刻み昆布の煮物 にゅうめん(そうめん オクラ)	おにまんじゅう ※くじら組はクッキングで作リ ます。 ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、糸こんにゃく、 そうめん、◎小麦粉、さつま 芋	○豆乳、アジ、豚肉、油揚 げ、◎煮干し	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、 トマト、刻み昆布、にんじん、 オクラ、◎ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、三温糖、穀 物酢、ゴマ油、鰹昆 布だし汁	
8	22	金	茹で 野菜	ごはん 茄子のはさみ焼き オクラのおかか和え 切干大根の煮物 味噌汁(舞茸 えのき ほうれん草)	とうもろこしごはん きゅうりの即席漬け 昆布 ※22日ウナギがつかます。	○じゃが芋、米、片栗粉	豚ひき肉、鰹節、油揚げ、◎ ツナ、ウナギ(22日)	茄子、玉ねぎ、オクラ、もやし、 切干大根、にんじん、舞 茸、えのき、ほうれん草、◎と うもろこし、きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁、◎ 穀物酢、三温糖
9	23	土	干し芋 ごはん ハンバーグきのこソース 大豆もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、◎ 白ゴマ	牛豚合挽肉、豆腐、ハム、 油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、大豆もや し、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、三温 糖、ケチャップ、中濃ソー ス、穀物酢、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁	
11	25	月	茹で 野菜	菜めし 冷しゃぶ トマト ひじき炒り豆腐 味噌汁(かぶ えのき 油揚げ)	豆乳くず餅 スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、◎ 片栗粉	豚肉、豆腐、鶏ひき肉、油揚 げ、◎豆乳、きな粉、煮干し	かぶの葉、キャベツ、もやし、 ニラ、豆苗、トマト、ひじき、に んじん、玉ねぎ、かぶ、えの き、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、三温糖、穀 物酢、ゴマ油、味噌、鰹 昆布だし汁
12	26	火	豆乳 ごはん 豚肉の照り焼き きゅうりの昆布漬け 大豆のトマト煮 味噌汁(茄子 キャベツ)	五目おこわ 小松菜の煮浸し 昆布	米、じゃが芋、◎もち米、糸 こんにゃく	○豆乳、豚肉、大豆、ペー コン、◎鶏肉、油揚げ	生姜、にんにく、きゅうり、刻 み昆布、玉ねぎ、にんじん、ト マト、茄子、キャベツ、◎干し 椎茸、小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、三温糖、穀 物酢、サラダ油、味噌、 鰹昆布だし汁	
13	水	豆乳	ごはん 鶏のつくね焼き 夏野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁(じゃが芋 えのき)	枝豆ごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、片栗粉、春雨、じゃが芋	○豆乳、鶏ひき肉、豆腐、ハ ム、◎煮干し	玉ねぎ、茄子、ピーマン、ズッ キーニ、にんじん、きゅうり、 もやし、えのき、◎枝豆、塩 昆布、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、三温糖、サラ ダ油、中濃ソース、味噌、 鰹昆布だし汁	
27	水	誕生会メニュー		米、片栗粉、じゃが芋、◎上 新粉	○豆乳、鰹節、鶏肉、豚肉、 ◎ツナ、煮干し	ワカメ、梅干し、ピーマン、パプリ カ、とうもろこし、トマト、キャベツ、 きゅうり、セロリ、にんじん、メロ ン、すいか、◎オクラ、かぼちゃ、 刻み海苔	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、塩麴、穀物 酢、サラダ油、三温糖		
14	28	木	茹で 野菜	ごはん 稲荷餃子 かぼちゃ炒め 納豆和え 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	冷やしうどん トマト	○じゃが芋、米、◎うどん	豚ひき肉、油揚げ、ペー コン、納豆、◎ハム	キャベツ、ニラ、カボチャ、玉 ねぎ、オクラ、モロヘイヤ、ほ うれん草、◎きゅうり、もやし、 トマト	醤油、食塩、料理酒、 サラダ油、味噌、鰹 昆布だし汁、◎三温糖、 本みりん
29	金	干し芋 ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草の海苔和え 厚揚げのさっぱり炒め 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	みたらし団子 スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、 じゃが芋、◎上新粉	かじき、厚揚げ、豚肉、◎煮 干し	生姜、ほうれん草、もやし、刻 み海苔、茄子、にんじん、玉 ねぎ、ワカメ、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、ゴマ油、サラ ダ油、穀物酢、味噌、 鰹昆布だし汁、◎ザラ メ糖		
30	土	干し芋 ごはん マーボー豆腐 切干大根とささみのサラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、卵不使用マ ヨネーズ	豚ひき肉、豆腐、ささみ、◎ 鮭	ネギ、にんじん、切干大根、 水菜、塩昆布、キャベツ、玉 ねぎ、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、ゴ マ油、穀物酢、味噌、鰹 昆布だし汁		

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

7日(木) 七夕のつどいメニュー

枝豆ごはん
天ぷら(キス かぼちゃ)
短冊サラダ
七夕そうめん汁
すいか

おやつ 七夕まんじゅう 昆布

13日(火)
きりん組がクッキングで夏野菜炒めを作ります。

15日(金)
ぱんだ・くじら組は遠足の日になりますのでお弁当の用意をお願いします。

22日(金) 土用の丑
午後の補食にうなぎがつかます。

27日(水) 誕生会メニュー

ワカメごはん 梅おかかごはん
鶏肉の塩麴から揚げ
豚肉と野菜の細切り炒め
茹でとうもろこし トマト
野菜の甘酢漬け
すいか メロン

おやつ 飾りごはん 昆布

