

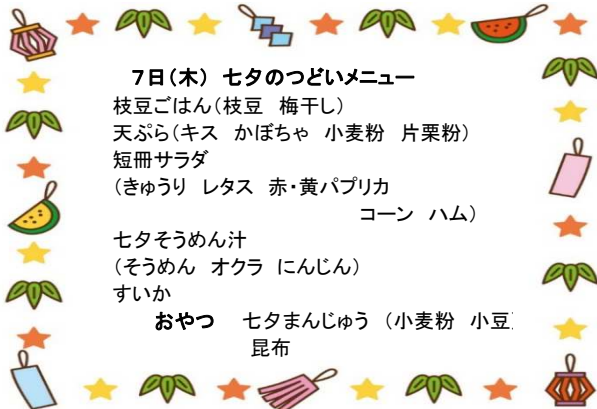


7月予定献立



2022年7月
風の子第二保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ
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	鶏肉 トマト 玉ねぎ しめじ じゃが芋 フロッコリー いんげん コーン キャベツ にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ ＜豆腐 茄子＞	ひじきごはん(米 ひじき にんじん 油揚げ) ほうれん草の煮浸し 昆布
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	鮭 かぼちゃ じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ ＜ワカメ ネギ 春雨 ゴマ＞	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し
4		月	さつま芋	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	豚肉 小麦粉 卵 ズッキーニ 玉ねぎ ベーコン ワカメ ツナ きゅうり にんじん ＜冬瓜 油揚げ しめじ＞	大学かぼちゃ(かぼちゃ 黒ゴマ) キャベツの煮浸し 煮干し
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	鶏肉 梅干し れんこん さつま揚げ ゴマ マカロニ キャベツ きゅうり にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ ＜トマト モロヘイヤ 玉ねぎ＞	揚げじゃが芋(じゃが芋 青海苔) オクラ 煮干し
6	20	水	干し芋	ごはん 豚肉の野菜巻きカツ きゅうりのパリパリ漬け かぼちゃと茄子の煮物 味噌汁	豚肉 にんじん いんげん 小麦粉 卵 パン粉 きゅうり かぼちゃ 茄子 ＜なめこ 豆腐 ネギ＞	鮭ちらしごはん(米 鮭 きゅうり ゴマ) トマト 昆布
7				7日 セタのつどいメニュー		
	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	アジ 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 黄色パプリカ トマト 豚肉 刻み昆布 にんじん 油揚げ 糸こんにゃく ＜そうめん オクラ＞	おにまんじゅう(小麦粉 さつま芋) ※うちゅう組はクッキングで作ります。 ほうれん草の煮浸し 煮干し
8	22	金	じゃが芋	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	茄子 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 オクラ もやし 鰹節 切干大根 にんじん 油揚げ ＜舞茸 えのき ほうれん草＞	とうもろこしごはん(米 とうもろこし ツナ) きゅうりの即席漬け 昆布
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	牛豚合びき肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 ぶなびー 大豆もやし にんじん きゅうり ハム ゴマ ＜キャベツ 油揚げ＞	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し
11	25	月	さつま芋	菜めし 冷しゃぶ トマト ひじき炒り豆腐 味噌汁	豚肉 キャベツ もやし 豆苗 ニラ ゴマ トマト 豆腐 ひじき 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ ＜かぶ えのき 油揚げ＞	豆乳くず餅(豆乳 片栗粉 きな粉) スティックきゅうり 煮干し
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	豚肉 きゅうり 刻み昆布 大豆 じゃが芋 玉ねぎ にんじん ベーコン トマト ＜茄子 キャベツ＞	五目おこわ(もち米 鶏肉 にんじん 油揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく) 小松菜の煮浸し 昆布
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	鶏ひき肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 茄子 ビーマン ズッキーニ にんじん 春雨 きゅうり もやし ハム ＜じゃが芋 えのき＞	枝豆ごはん(米 枝豆 塩昆布 にんじん) キャベツの即席漬け 煮干し
	27			27日 誕生会メニュー		
14	28	木	じゃが芋	ごはん 稲荷餃子 かぼちゃ炒め 納豆和え 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン 納豆 オクラ モロヘイヤ ＜玉ねぎ ほうれん草＞	冷やしうどん(うどん きゅうり もやし ハム) トマト
	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	かじき 片栗粉 ほうれん草 もやし 刻み海苔 厚揚げ 豚肉 茄子 にんじん ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	みたらし団子(上新粉) スティックきゅうり 煮干し
	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	豆腐 豚ひき肉 ネギ にんじん 切干大根 ささみ にんじん 水菜 塩昆布 卵不使用マヨネーズ ＜キャベツ 玉ねぎ＞	おにぎり(鮭) 昆布



7日(木) セタのつどいメニュー

枝豆ごはん(枝豆 梅干し)
天ぷら(キス かぼちゃ 小麦粉 片栗粉)
短冊サラダ
(きゅうり レタス 赤・黄パプリカ コーン ハム)
セタそうめん汁
(そうめん オクラ にんじん)
すいか
おやつ セタまんじゅう(小麦粉 小豆 昆布)

13日(水)

ぎんが組がクッキング
で夏野菜炒めを作

22日(金)

たいよう・うちゅう組
は遠足の日になりま
すのでお弁当の用意

22日(金)

土用の丑
午後の補食にうなぎ
がつけます。



27日(水) 誕生会メニュー

ワカメごはん 梅おかかごはん
鶏の塩麹から揚げ(鶏肉 片栗粉 塩麹)
豚肉と野菜の細切り炒め
(豚肉 じゃが芋 ビーマン 赤パプリカ)
茹でとうもろこし トマト
野菜の甘酢漬け
(きゅうり キャベツ セロリ にんじん)
すいか メロン
おやつ 飾りごはん 昆布
(米 ツナ コーン にんじん
オクラ かぼちゃ 上新粉
刻み海苔)

