

7月の献立表

令和4年 7月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
7月1日(金)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト サラスパ コーンスープ 白米 果物	じゃがいも じゃがいも 麵(小麦)、マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦	豚肉 ツナ(魚) 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき、白菜、カットトマト バジル 玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン 玉ねぎ、コーン、パセリ	パウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
7月2日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米 チーズ	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆) ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	フレンチトースト
					小麦・大豆・乳・卵
7月4日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ ソーセージの中華風炒め 卵の中華スープ 雑穀米 いわしっ子	片栗粉 白ごま、春雨 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳)、卵 卵、ソーセージ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 白菜、人参、えのき、コーン	ココア蒸しパン
					小麦・大豆
7月5日(火)	鶏そぼろ マカロニサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 果物	マカロニ、マヨネーズ(卵) ゴマ 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) ベーコン(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき	チョコスコーン
					小麦・大豆・乳
7月6日(水)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ 白米 黒糖	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、ゴーヤー(筋子・パプリカ・ズッキーナ) ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵
7月7日(木) (七夕の日)	ちらし寿司 コロック ちくわとお豆さんの甘辛煮 そーめん汁 ゼリー	白ごま 小麦粉、パン粉、じゃがいも 麵(小麦粉)	錦糸卵 (乳・卵) ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) かつお(魚)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 玉ねぎ、ピーマン オクラ	ココアパウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
7月8日(金) (おちな-メニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ だし巻き卵 ゆし豆腐 白米 オレンジ(上田・長嶺)	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) 卵(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ 万能ネギ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
7月11日(月)	カレーハンバーグ コールスロー 魚肉ソーセージの卵とじ ミネストローネ 麦ご飯 果物(オレンジ)	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦	牛・豚(乳) ソーセージ、卵 ベーコン(乳・卵)	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ	ジャムサンド
					小麦・大豆
7月12日(火)	高野豆腐の酢豚 シュウマイ 中華イカの和え物 冬瓜スープ 白米 いわしっ子	片栗粉 小麦粉 ごま 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚ミンチ(乳) イカ(乳) ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (玉ねぎ) きゅうり、大根、昆布 冬瓜、人参、ニラ	ココアプリン
					乳
7月13日(水) (おちな-メニュー)	ふーちゃんぷるー サーモンフライ ちくわサラダ アーサのお味噌汁 白米 果物	麵(小麦粉) 小麦粉、パン粉 ゴマ(乳・卵) 米	豚肉、卵 サーモン(魚・乳・卵) ちくわ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ひじき、人参、コーン、枝豆 アーサ、えのき、万能ねぎ	サーターアングギー
					小麦・大豆・乳・卵
7月14日(木)	肉じゃが クワイリチー 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 麦ご飯 黒糖	じゃが芋 片栗粉 米、麦	豚肉 ちくわ(魚) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ、万能ネギ	ちんすこう
					小麦・大豆
7月15日(金)	園外保育 (弁当会)				おにぎり
					しそ

7月の献立表

令和4年 7月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
7月16日(土)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め ひじき煮 ほうれん草の胡麻あえ お味噌汁 しそご飯 チーズ	ごま(乳) 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 ベーコン(乳・卵)、油あげ、大豆水 煮(大豆) ちくわ(魚) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、人参、ニラ ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参 しそ	ラスク
					小麦・大豆
7月19日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 メンチカツ パパイヤ炒め イナムドッチ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏ミンチ ミンチ(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン (玉ねぎ・キャベツ) パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ	アガラサー
					小麦・大豆
7月20日(水)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え テリソース 白菜のコンソメスープ 白米 黒糖	小麦粉(乳) じゃがいも、マヨネーズ(卵) 米	豚ミンチ 花かつお(魚) カニカマ(卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 人参、オクラ 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	スコーン
					小麦・大豆・乳
7月21日(木)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 麦ご飯 果物	小麦粉 米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり オクラ、なめこ、もずく、大根 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ	かぼちゃケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
7月22日(金)	豚肉と野菜のチャブチェ インディアンサラダ 鶏しんじょう わかめと卵スープ 白米 オレンジ(上田・長嶺)	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米	豚肉 ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり (人参・キャベツ)、万能ネギ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	芋まんじゅう
					小麦・大豆
7月23日(土)	とーふチャンプルー グルクン天ぷら 人参しりしり 卵とわかめのお味噌汁 白米 果物	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) グルクン(魚)、卵 卵 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、人参	黒糖ちんすこう
					小麦・大豆
7月25日(月)	おろしハンバーグ デリ風かぼちゃサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 果物	マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮 ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	カルピスゼリー
					乳・大豆
7月26日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめの和え物 納豆 もずくとオクラスープ 白米 黒糖	さつまいも、じゃが芋 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 豆(大豆)、(魚) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり もずく、オクラ、玉ねぎ、万能ねぎ	レモンケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
7月27日(水)	ハヤシライス シーザーサラダ ほうれん草と卵のツナ炒め コンソメスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉 ベーコン(乳・卵) チーズ(乳) ツナ(魚)、卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー ほうれん草、玉ねぎ、人参 コーン、玉ねぎ、パセリ	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
7月28日(木)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 麦ごはん チーズ	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵) ドレッシング(乳・卵) 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき	アセロラゼリー
					アセロラ
7月29日(金)	白身魚ときのこのあんかけ デリ風かぼちゃサラダ チキンナゲット 冬瓜のお味噌汁 白米 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米	白身(魚) ハム(乳) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆) 油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、ピーマン かぼちゃ、枝豆、コーン 冬瓜、わかめ、万能ねぎ	アガラサー
					小麦・大豆
7月30日(土)	ポークチャップ 大学芋 ブロッコリーとひじきサラダ コンソメスープ 白米 いわしっ子	ゴマ、さつまいも ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草	ツナパン
					小麦・大豆・乳・卵

*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	591	24	19	253	1.7