

# 2022年度 7月普通食 予定献立

かえて保育園

日・曜	献立名	材料	おやつ	日・曜	献立名	材料	おやつ
1日 (金)	ごはん 鶏のつくね焼き マカロニサラダ すまし汁 ゼリー	米 鶏ミンチ、えのき、にんじん、木綿豆腐、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、塩 ほうれん草、たまねぎ、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 じゃこトースト (食パン、レタス、青のり、マヨネーズ、粉チーズ)	19日 (火) 誕生日会	ごはん/ふりかけ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、塩 たまねぎ、キャベツ、エリンギ、ベーコン、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (小麦粉、砂糖、油、卵、牛乳、生クリーム、もも缶、さくらんぼ)
2日 (土)	チャーハン もやしのパスタ みそ汁	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油 もやし、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	20日 (水)	ごはん 肉じゃが きゅうりのサラダ みそ汁 ゼリー	米 牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、かつお節布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん きゅうり、もやし、わかめ、にんじん、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、納豆、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 ずいか/せんべい
4日 (月)	ごはん/納豆 鮭の照り焼き 切り干し大根の甘酢和え みそ汁 ゼリー	米、納豆 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん 切り干し大根、にんじん、きゅうり、うすあげ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、たまねぎ、こまつな、じゃがいも、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)	21日 (木)	肉うどん キャベツの和え物 いりこ バナナ	うどん、豚肉、かまぼこ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、かつお節布だし、みりん、酒、塩 キャベツ、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、塩 いりこ バナナ	牛乳 マッシュマロクラッカー (マッシュマロ、クラッカー)
5日 (火)	ごはん 鶏肉の塩焼き 野菜のおかか和え みそ汁 バナナ	米 鶏もも肉、じゃがいも、塩 アスパラガス、にんじん、もやし、しょうゆ、みりん、かつおぶし 絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、ほうれん草、えのき、うすあげ、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 コロコロラスク (食パン、砂糖、バター)	22日 (金)	ごはん 鮭のから揚げ キャベツの酢の物 すまし汁 ゼリー	米 鮭、しょうゆ、酒、しょうが、小麦粉、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、はくさい、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 カルピスゼリー/ビスケット (カルピス、ゼラチン、みかん缶)
6日 (水) 七夕まつり	七夕ちらし ちくわの漬物盛り にゅうめん ゼリー	米、にんじん、きゅうり、干しいたけ、高野豆腐、卵、酢、砂糖、塩、しょうゆ、みりん ちくわ、てんぷら粉、青のり、油 そうめん、にんじん、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 七夕ゼリー (サイダー、カルピス、ブルーハワイシロップ、ゼラチン、みかん缶)	23日 (土)	チキンライス きゅうりのサラダ みそ汁	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、塩、油 きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
7日 (木)	ラーメン いりこ どうもろこし ゼリー	中華麺、鶏もも肉、もやし、チンゲン菜、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、みりん、ごま油 いりこ どうもろこし ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、もも缶、みかん缶)	25日 (月)	豚汁 野菜の酢の物 みそ汁 ゼリー	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油 もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子
8日 (金)	ごはん/ひじき納豆 豚しゃぶサラダ みそ汁 ゼリー	米、納豆、ひじき 豚肉、きゅうり、もやし、レタス、トマト、米みそ、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、はくさい、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 水ようかん/せんべい (こしあん、寒天、砂糖)	26日 (火)	梅ごはん 鮭の塩焼き きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁 バナナ	米、梅干し、ちりめんじゃこ、大葉 鮭、塩 きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)
9日 (土)	ピピン丼 キャベツのサラダ すまし汁	米、鶏ミンチ、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩 キャベツ、酢、砂糖、塩 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	27日 (水)	カレーライス ひじきと野菜のごまマヨサラダ チーズ ゼリー	米、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレー粉、油 ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ チーズ ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶)
11日 (月)	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草の納豆和え 和風スープ ゼリー	米 豚肉、なす、にんじん、たまねぎ、キャベツ、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん ほうれん草、にんじん、えのき、納豆、しょうゆ 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 オムライスゼリー/ビスケット (オムライス、ヨーグルト、砂糖、みかん缶)	28日 (木)	冷やし中華 煮豆 どうもろこし ゼリー	中華麺、鶏ささみ、きゅうり、もやし、卵、プチトマト、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 金時豆、砂糖 どうもろこし ゼリー	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、ピザチーズ)
12日 (火)	ごはん あじのマリネ 野菜のごま和え みそ汁 バナナ	米 あじ、たまねぎ、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、小麦粉、油、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、水菜、白ごま、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、じゃがいも、うすあげ、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 ずいか/せんべい	29日 (金)	ごはん/納豆 鶏肉の照り焼き こまつなとにんじんの和え物 みそ汁 ゼリー	米、納豆 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん 豆腐、こまつな、にんじん、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	0~2歳 牛乳 3~5歳 ヤクルト 菓子パン
13日 (水)	ごはん/納豆 ゴーヤチャンプルー きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 ゼリー	米、納豆 豚肉、ゴーヤ、たまねぎ、にんじん、もやし、卵、みりん、酒、しょうゆ、塩、ごま油 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、えのき、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 わらびもち (わらびもち、きなこ、砂糖)	30日 (土)	ツナチャーハン もやしの和え物 すまし汁	米、ツナ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、塩、ごま油 もやし、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
14日 (木)	カレーうどん キャベツのサラダ いりこ ゼリー	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ、うすあげ、かつお節布だし、カレー粉、しょうゆ、みりん、片栗粉 キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油 いりこ ゼリー	牛乳 きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)				
15日 (金)	ごはん/手作りふりかけ 豚揚げのツナマヨ焼き 野菜の和え物 みそ汁 ゼリー	米、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、砂糖、みりん 豚揚げ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、青のり、しょうゆ きゅうり、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 どうもろこし				
16日 (土)	豚汁 もやしのパスタ みそ汁	米、豚肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。  
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。  
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりのりの部屋：廣田・信田より