

# 令和 4年度 7月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	金	ごはん フルーツ 夏野菜のラタトゥイユ マカロニのオープン焼き	みかんゼリー 牛乳	ウインナー 鶏肉 寒天 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	トマト缶 人参 南瓜 なす パセリ 玉葱 ピーマン ブロッコリー コーン セロリ にんにく オレンジジュース
2	土	チキンライス 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ごま油	グリーンピース コーン 人参 玉葱 もやし 豆苗
4	月	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 きゃべつのレモン酢和え	とうもろこし いりこ 牛乳	大豆 鶏肉 さつま揚げ わかめ しらす干し いりこ 牛乳	米 里芋 こんにやく ごま油	干しいたけ いんげん 人参 大根 ごぼう レモン きゃべつ きゅうり とうもろこし
5	火	ごはん フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 冬瓜スープ	マシュマロパン 牛乳	白身魚 ウインナー 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 パン マシュマロ	パセリ 玉葱 干しいたけ 冬瓜 人参 葱
6	水	ごはん フルーツ カレー豆腐 春雨の中華サラダ	お麩ラスク 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 春雨 ごま ごま油 お麩	干しいたけ グリンピース 玉葱 人参 コーン きゅうり
7	木	塩むすび フルーツ 天の川そうめん 南瓜の天ぷら	キラキラゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 そうめん 小麦粉	おくら コーン 人参 きゅうり 南瓜 みかん缶 パイン缶 りんご
8	金	パン フルーツ ハッシュドポーク きゃべつの甘酢和え	おからドーナツ 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳 おから 豆乳	パン 小麦粉	グリーンピース トマト缶 玉葱 人参 しめじ コーン きゃべつ きゅうり
9	土	なすのミートスパゲティ きゃべつのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ	トマト缶 パセリ 人参 玉葱 しめじ しそ きゃべつ なす
11	月	ごはん フルーツ カレー肉じゃが ビーンズトマトサラダ	ひまわりパイ 牛乳	豚肉 大豆 ひじき 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 マヨネーズ 餃子の皮	いんげん 玉葱 人参 枝豆 トマト きゅうり きゃべつ 南瓜
12	火	ごはん フルーツ 夏野菜のかき揚げ 豆腐のみそ汁	わらびもち 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 煮干しいりこ みそ 油揚げ きな粉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉	いんげん 玉葱 人参 ゴーヤ ごぼう ピーマン 南瓜 えのき草 豆苗
13	水	ごはん フルーツ 凍り豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ	ジャムパン いりこ 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 いりこ 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ パン イチゴジャム	干しいたけ いんげん 玉葱 人参 ごぼう 生姜 コーン きゃべつ きゅうり
14	木	パン フルーツ チリコンカン 昆布サラダ	人参クラッカー 牛乳	大豆 豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 牛乳	パン マヨネーズ 小麦粉	グリーンピース コーン 人参 いんげん トマト パセリ 玉葱 しめじ なす きゅうり きゃべつ
15	金	ごはん フルーツ 白身魚のトマトソースかけ もずくと豆腐のすまし汁	あべ川マカロニ 牛乳	白身魚 もずく きな粉 豆腐 牛乳	米 マカロニ	トマト缶 パセリ 玉葱 人参 しめじ にんにく 干しいたけ おくら
16	土	冷やしうどん フルーツ	お菓子 牛乳	わかめ かまぼこ 鶏肉 牛乳	うどん	コーン きゅうり 人参
19	火	ごはん フルーツ 赤魚のみそ煮 ひじきの白和え	りんごゼリー 牛乳	赤魚 みそ ひじき 豆腐 寒天 かまぼこ 牛乳	米 ごま こんにやく	ほうれん草 人参 りんごジュース
20	水	ごはん フルーツ 鶏肉のマリネ ポテトサラダ	黒ごまちんすこう 牛乳	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま	玉葱 きゅうり 人参 コーン
21	木	ごはん フルーツ 生揚げのみそ煮 ツナときゅうりの酢の物	枝豆 いりこ 牛乳	生揚げ 豚肉 ツナ わかめ いりこ 牛乳	米 じゃが芋	いんげん 干しいたけ 人参 玉葱 生姜 きゅうり きゃべつ 枝豆
22	金	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 添え野菜 南瓜スープ	しそひじきむすび 牛乳	白身魚 ウインナー ひじき 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米	きゃべつ パセリ 玉葱 人参 南瓜 しそ
23	土	焼きうどん きゅうりともやしの中華和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳	うどん ごま ごま油	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン きゅうり もやし
25	月	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	パイナップルケーキ 牛乳	豚肉 ウインナー 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	南瓜 なす 玉葱 人参 ピーマン コーン 干しぶどう きゃべつ きゅうり パイン缶
26	火	パン フルーツ 南瓜コロッケ マカロニスープ	梅むすび いりこ 牛乳	豚肉 ウインナー いりこ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ 米	グリーンピース 人参 南瓜 玉葱 パセリ きゃべつ セロリ 梅
27	水	ごはん フルーツ 麻婆なす 小松菜のごま和え	フライドポテト 牛乳	豚肉 ちくわ みそ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ 人参 玉葱 なす ニラ 生姜 きゃべつ 小松菜
28	木	ごはん フルーツ 鰯の竜田揚げ 切干大根の煮物	豆乳くずもち 牛乳	鰯 さつま揚げ きな粉 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ごま	切干大根 生姜 いんげん 人参 干しいたけ
29	金	ごはん フルーツ 豆腐の野菜あんかけ 春雨スープ	フルーツ寒天 牛乳	豆腐 鶏肉 寒天 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま油	玉葱 ピーマン 人参 もやし 干しいたけ パセリ セロリ 生姜 バナナ みかん缶 パイン缶
30	土	四色丼 わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	コーン 人参 ほうれん草 もやし 生姜 きゃべつ

七夕  
メニュー

誕生日会

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。  
※パンは卵・乳成分は使用していません。