







# 2022年 7月 予定献立表



## この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金		フライドポテト ブルーネ	フライドポテト		ブルーネ
2	土	雑穀ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大根炒め みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	デザート 野菜ジュース ホットケーキ	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、きび、押麦、油	鶏肉、豚肉、牛乳、みそ、卵、油揚げ (大豆)	だいこん、キャベツ、にんじん、いりごま、野菜ジュース (もも・りんご)、にら
3	日	 お休み 				
4	月		クファージュシー チーズ	米	豚肉、チーズ (乳)	にんじん、にら、しいたけ、ひじき
5	火		まめびよ 蒸しカステラ (黒糖)	強力粉 (小麦)、黒糖	牛乳	
6	水		マーブルケーキ	ホットケーキミックス (小麦・乳)、バター (乳)	牛乳、卵、脱脂粉乳	
7	木		冷やしそうめん 星せんべい 	米、そうめん、せんべい	卵	ねぎ、のり
8	金		シュガーラスク	バター (乳)、食パン (小麦)		
9	土	あわごはん 酢豚 ポテトサラダ わかめスープ (玉ねぎ・えのき)	デザート バナナ ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ (ノンエッグ)、油、きび、片栗粉、ビスケット (小麦・乳)	豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、パイナップル、きゅうり、えのきたけ、パプリカ、バナナ、しいたけ、にんにく、わかめ
10	日	お休み				
11	月		バナナケーキ	ホットケーキミックス (小麦・乳)、バター (乳)	牛乳、卵、脱脂粉乳	バナナ
12	火		きなこドーナツ (豆腐)	ホットケーキミックス (小麦・乳)、三温糖	豆腐、きな粉	
13	水		ひじきごはん	米		ひじき、いりごま
14	木		かき氷 ミニドーナツ	ミニドーナツ (小麦・卵・乳・大豆)	加糖練乳	
15	金		芋てんぷら	小麦粉、さつまいも、油	卵	
16	土	牛丼 大根サラダ ひじきの煮物 みそ汁 (はくさい・えのき)	デザート 午前保育 ☆夕涼み会☆	米、ドレッシング、油、片栗粉、ごま油	牛肉、みそ、大豆 	だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、しらたき、こんにゃく、いんげん、ひじき、えのきたけ、しょうが



# 2022年 7月 予定献立表



## この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	日	お休み				
18	月	 海の日 (休園) 				
19	火	/				
20	水					
21	木	夏野菜のドライカレー 白菜のおかか和え わかめスープ (コーン・玉ねぎ) フルーツヨーグルト	牛乳 黒糖ぼうろ	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、黒糖	牛乳、牛豚合びき肉、ヨーグルト、卵、かつお節	野菜ジュース (もも・りんご)
22	金	麦ごはん <small>くだもの</small> へちまのみそ煮 コロッケ 菜の花のごま和え	牛乳 コーンフレーク プルーン	米、コーンフレーク (乳・大豆)、油、押麦、コロッケ (小麦)、ごま油	牛乳、豆腐、ポーク (乳)、みそ	へちま、プルーン、なのはな、にんじん、にら、ごま、オレンジ
23	土	冷やし中華 わかめおにぎり ほうれんそうの白和え デザート	まめびよ チーズケーキ	中華めん、米、小麦粉、ごま油	豆腐、クリームチーズ、卵、ハム (乳・鶏・豚・大豆)、生クリーム	ほうれんそう、きゅうり、レモン
24	日	お休み				
25	月	あわごはん <small>くだもの</small> 白身魚フライ・タルタルソース 麩チャンプルー ゆし豆腐汁 (アーサ)	麦茶 雑穀わかめおにぎり	米、マヨネーズ (ノンエッグ)、きび、麩、油、押麦	豆腐、豚肉、卵、みそ、白身魚フライ (魚・小麦・大豆)	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、あおさ
26	火	チャーハン <small>くだもの</small> チキンのから揚げ ほうれん草ときのこの炒め物 みそ汁 (大根・えのき)	ゼリー げんまい棒	米、小麦粉、油	豚肉、みそ、卵、ベーコン (豚・乳・卵・大豆)、鶏肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、ミックスベジタブル、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ねぎ、にんにく、オレンジ
27	水	あわごはん <small>くだもの</small> ゴーヤーチャンプルー 千草焼き 野菜のカレースープ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、きび、油、食パン (小麦)	牛乳、豆腐、卵、豚肉	パイナップル、にがうり、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、キャベツ、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、しいたけ
28	木	沖縄そば モーウイのツナ和え すいか チーズ	麦茶 おにぎり (手作りふりかけ)	沖縄そば (小麦・大豆)、米	豚三枚肉、豚だし巻、かまぼこ (大豆・魚)、ツナ缶、しらす干し、チーズ (乳)、かつお節	すいか、モーウイ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ、いりごま、あおのり
29	金	ハヤシライス キャベツサラダ ゆで卵 くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、ごまドレッシング (ごま・卵)、油	牛乳、卵、牛肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、バナナ
30	土	ごはん <small>みそ汁 (はくさい・しめじ) くだもの</small> 味付けのり 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ	麦茶 ごま菓子	米、マッシュマロ (ゼラチン・豚)、コーンフレーク (乳・大豆)、マヨネーズ (ノンエッグ)、油	豚肉、みそ、ロースハム (豚・乳・卵・大豆)	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン、いりごま、しめじ、味付けのり、しょうが
31	日	 お休み 				

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。