





2022年 7月

予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

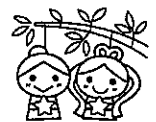


日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	雑穀ごはん 豚肉ピーマン炒め マカロニサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) くだもの	牛乳 フライドポテト ブルー	フライドポテト、米、マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ、きび、油、押麦	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	ブルー、ピーマン、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、だけのこ、コーン、きゅうり、オレンジ
2	土	雑穀ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大根炒め みそ汁(キャベツ・油揚げ) デザート	野菜ジュース ホットケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、きび、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	きつねうどん(なると・ねぎ) ちくわ磯辺揚げ ほうれん草のツナサラダ くだもの	クファージュシー チーズ	うどん(小麦)、米、油、小麦粉	ちくわ、なると(大豆・魚)、ツナ缶、油揚げ(大豆)、豚肉、チーズ(乳)	ほうれん草、にんじん、ねぎ、にら、ごま、しいたけ、ひじき、バナナ、あおのり
5	火	麦ごはん 鮭のチーズ焼き 冬瓜のクリーム煮 くだもの	まめびよ 蒸しカステラ(黒糖)	米、じゃがいも、強力粉(小麦)、黒糖、押麦、マヨネーズ(ノンエッグ)	さけ、鶏肉、牛乳、チーズ(乳)	とうがん、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、いんげん、オレンジ
6	水	ごはん 昆布の佃煮 豚肉と大根の煮物 蒸ししゅうまい みそ汁(ほうれん草・えのき) くだもの	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)	牛乳、豚肉、卵、みそ、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)、脱脂粉乳	だいこん、ほうれん草、にんじん、いんげん、えのきたけ、こんぶ、しいたけ、バナナ、いりごま
7	木	チキンピラフ ブロッコリーのカレー炒め ポイルウインナー 冬瓜とおくらのスープ ヨーグルト	冷やしそうめん 星せんべい	米、そうめん、油、せんべい	豚肉、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(乳)、ウインナー(乳・鶏・豚)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうがん、コーン、しめじ、オクラ、ねぎ、のり
8	金	中華丼 巻巻き きゅうりの昆布あえ みそ汁(豆腐・アーサ) くだもの	牛乳 シュガーラスク	米、バター(乳)、ごま油、片栗粉、食パン(小麦)	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	はくさい、パイナップル、きゅうり、だけのこ、にんじん、塩こんぶ、きくらげ、しいたけ、あおさ
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、だけのこ、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	タコライス きゅうりともやしの和え物 かき玉汁(ほうれん草) くだもの	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牛豚合びき肉、卵、チーズ(乳)、脱脂粉乳	レタス、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、ほうれん草、オレンジ、バナナ、わかめ、いりごま
12	火	麦ごはん ササミフライ 切干大根炒め みそ汁(なす・玉ねぎ) くだもの	牛乳 きなこドーナツ(豆腐)	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、パン粉(小麦)、油、小麦粉、押麦、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵、きな粉、とりかさみ	もも、切り干しだいこん、なす、こんにゃく、たまねぎ、こんぶ、ねぎ
13	水	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ミネストローネスープ くだもの	麦茶 ひじきごはん	バーガーパン、米、フライドポテト、マヨネーズ(ノンエッグ)、じゃがいも、パン粉(小麦)、マカロニ、油	牛豚合びき肉、チーズ(乳)、卵、牛乳、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、だいこん、にんじん、ひじき、いりごま、オレンジ
14	木	お誕生会 (お弁当)		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	雑穀ごはん さばの南蛮漬け いり豆腐 みそ汁(冬瓜・わかめ) くだもの	牛乳 芋てんぷら	米、小麦粉、さつまいも、油、きび、油、押麦、片栗粉	牛乳、豆腐、さば、みそ、卵	ほうれん草、とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パプリカ、しいたけ、バナナ、わかめ
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 ・ この花KidsRoom



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)		海の日 (休園)		
19	火	スパゲティーナポリタン チーズ ロールパン コールスローサラダ 大根スープ	野菜ジュース スティック菓子	スパゲティ(小麦)、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、ロールパン(小麦・卵・乳)	ウインナー(乳・鶏・豚)、卵、チーズ(乳)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、大根、ピーマン、しめじ、コーン、野菜ジュース(もも・りんご)
20	水	ごはん くだもの さんまの天ぷら ひじき入り野菜炒め みそ汁(とうがん・しめじ)	バニラアイス クラッカー	米、小麦粉、油、バニラアイス(乳)	揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵、さんま	キャベツ、とうがん、もやし、にんじん、しめじ、にら、ひじき、オレンジ
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、牛豚含びき肉、ヨーグルト、卵、かつお節	白菜、たまねぎ、みかん、なす、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、パプリカ、わかめ
22	金	麦ごはん くだもの 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 ブルーネ	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、ブルーネ、なのほな、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 くだもの 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 くだもの 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、えのきだけ、ねぎ、にんにく、オレンジ
27	水	あわごはん くだもの ゴーヤーチャンプルー 干草焼き 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 ずいか 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、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、ツナ缶、しらす干し、チーズ(乳)、かつお節	ずいか、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 みそ汁(はくさい・しめじ) 味付けのり くだもの 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(セラチン・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				
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 551 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 18.3 g	塩分 2.1 g	鉄 2.1 mg カルシウム 206 mg ビタミンC 32 mg 食物繊維 4.4 g

※ 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。