



令和4年 7月 献立表



勾金保育所

日 曜	献立名	おやつ	主な材料
1 金	野菜ちゃんぽん 大豆と昆布煮	黄粉おはぎ 牛乳	豚肉 えび いか キャベツ チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし コーン 麺 大豆 昆布 果物 もち米 黄粉 牛乳
2 土	ビビンバ わかめスープ 牛乳	果物 お菓子	米 人参 ほうれん草 コーン ごま わかめ 玉ねぎ 牛乳 果物 お菓子
4 月	ハヤシライス ポテトサラダ	ケーキドーナツ 牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ じゃが芋 きゅうり コーン シーチキン 果物 ケーキドーナツ 牛乳
5 火	筑前煮 鶏の甘酢煮 わかめのすまし汁	台湾カステラ 牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 大根 ごぼう こんにゃく 高野豆腐 手羽元 わかめ 玉ねぎ 小ネギ 果物 卵 小麦粉 牛乳
6 水	魚の竜田揚げ 酢の物 豆腐のみそ汁	マシュマロサンド 牛乳	赤魚 キャベツ 人参 きゅうり ちくわ 豆腐 玉ねぎ 小ネギ 果物 マシュマロ リッツ 牛乳
7 木	七タソーメン 唐揚げ 野菜の煮物 味のり	七タゼリー ヤクルト	ソーメン 卵 きゅうり おくら トマト 鶏肉 人参 味のり 果物 ゼリーの素 みかん缶 牛乳 ヤクルト
8 金	ほうれん草とツナのキッシュ ひじき煮 コーンスープ	ポテトもち 牛乳	ほうれん草 シーチキン 玉ねぎ 卵 ひじき 人参 ごぼう かまぼこ 大豆 油揚げ コーンスープ 果物 じゃが芋 片栗粉 バター 牛乳
9 土	ミートスパゲッティ 温野菜 牛乳	果物 お菓子	合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ スパゲッティ じゃが芋 牛乳 果物 お菓子
11 月	豚汁 焼魚(塩鯖)	ジャムサンド 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さつま芋 大根 豆腐 小ネギ 塩鯖 果物 食パン いちごジャム 牛乳
12 火	肉じゃが ちくわの磯部揚げ ナスのみそ汁	マカロニ黄粉 牛乳	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく ナス 油揚げ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
13 水	魚の南蛮漬け きんちゃく卵 えのきのすまし汁	手作りクッキー 牛乳	赤魚 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 油揚げ 卵 えのき 小ネギ 果物 小麦粉 バター 牛乳
14 木	魚のコーン焼き 和え物 玉ねぎのスープ 味のり	ホットケーキ 牛乳	カラスカレイ コーン マヨネーズ ほうれん草 きゅうり 人参 キャベツ ちくわ 玉ねぎ ウインナー 味のり 果物 ホットケーキミックス 卵 牛乳
15 金	パリパリ焼きそば 鶏肝煮	ソフールもも お菓子	麺 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ えび いか コーン しょうが 鶏肝 果物 ヨーグルト お菓子
16 土	チャーハン 卵スープ 牛乳	果物 お菓子	米 ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 卵 小ネギ 牛乳 果物 お菓子
18 月	海 の 日		
19 火	夏野菜カレー マカロニサラダ	シフォンケーキ 牛乳	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン ナス マカロニ きゅうり コーン 果物 シフォンケーキ 牛乳
20 水	魚のミンチ揚げ 拌三絲 おふのみそ汁	チーズのスティックケーキ 牛乳	魚のミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう 卵 豆腐 ひじき 春雨 しいたけ ごま おふ 小ネギ 果物 チーズ ホットケーキミックス 牛乳
21 木	春巻き 切昆布煮 中華スープ	チーズチヂミ 牛乳	豚肉 人参 ニラ 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 春雨 皮 切昆布 ごぼう 大豆 油揚げ えのき 小ネギ 果物 小麦粉 チーズ 牛乳
22 金	〈誕生会〉ハンバーグ スパサラ 煮物 フライドポテト 野菜スープ	ケーキ 牛乳	合挽ミンチ 玉ねぎ 豆腐 パン粉 卵 スパゲッティ 人参 きゅうり コーン フライドポテト キャベツ 果物 ケーキ 牛乳
23 土	焼きそば ウインナー 牛乳	果物 お菓子	豚肉 麺 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン ウインナー 牛乳 果物 お菓子
25 月	麻婆春雨 焼魚(塩鮭)	ナイススティック 牛乳	豚ミンチ 春雨 人参 玉ねぎ しめじ ニラ 塩鮭 果物 ナイススティック 牛乳
26 火	ポークピカタ 味噌マヨ和え 金時豆煮 おふのみそ汁	蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 キャベツ 人参 きゅうり カニカマ ほうれん草 金時豆 おふ 玉ねぎ 小ネギ 果物 蒸しパンミックス チョコ 牛乳
27 水	魚のタルタルソース ポパイサラダ 豆腐のみそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	カラスカレイ 卵 パン粉 きゅうり らっきょ マヨネーズ ほうれん草 人参 きゅうり コーン 豆腐 玉ねぎ わかめ 小ネギ 果物 ぶどうゼリー 牛乳
28 木	タンダーリーチキン 中華風サラダ トマト かきたま汁	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 カレー粉 ヨーグルト 春雨 人参 きゅうり ごま トマト 卵 玉ねぎ 小ネギ 果物 ホットケーキミックス バター 牛乳
29 金	冷麺 芋の天ぷら	わんぱくもち 牛乳	ハム 麺 きゅうり 卵 トマト さつま芋 天ぷら粉 果物 米 ちりめん わかめ チーズ 牛乳
30 土	トウモロコシご飯 野菜のみそ汁 ちくわの甘辛煮 牛乳	果物 お菓子	とうもろこし 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 小ネギ ちくわ 牛乳 果物 お菓子

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいない日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。

※手作りおやつは赤文字にしています。