

令和4年 7月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	金		リンゴ		夏野菜豚汁	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 茄子 南瓜 油揚げ 豆腐 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 小松菜 砂糖 醤油	オレンジ	きなこホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター
2	土		バナナ		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	チーズ	菓子牛乳	菓子
4	月		ヨーグルト		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	スイートポテト牛乳	さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄
5	火		オレンジ		高野豆腐のケチャップ煮	豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	おおかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	☆海おにぎり麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま
6	水		チーズ		豚肉のチャブチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	すなっ麩牛乳	麩 バター グラニュー糖
7	木		キウイ		七タカレー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 南瓜 ピーマン 油 カレールー スキムミルク	オクラサラダ	オクラ レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	お星さまサンドカルピス	食パン 生クリーム いちごジャム マーメレードジャム
8	金		バナナ		鮭のごま味噌焼き	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	チーズ蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
9	土		オレンジ		和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	リンゴ	菓子牛乳	菓子
11	月		ヨーグルト		きのこオムレツ	卵 鶏ミンチ エリンギ しめじ 生椎茸 玉葱 人参 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	キウイ	やせうま牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
12	火		ちりめん		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	バナナ	ひじきおにぎり麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油
13	水		リンゴ		カラフルチンジャオロース	牛肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 人参 筍 えのき じゃが芋 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 片栗粉	☆パンパンジー風サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	オレンジ	カルシウムラスク牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
14	木		バナナ		ニラ豚丼	豚肉 ニラ 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	黒ごまマフィン牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま 卵 豆腐 バター 砂糖 スキムミルク
15	金		オレンジ		☆鯨フライオーロラソース	鯨 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	☆野菜スティック牛乳	胡瓜 人参 味噌 砂糖 みりん
16	土		キウイ		塩焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ちくわ ピーマン 中華麺 ごま油 鶏がらスープの素 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 葱 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	チーズ	菓子牛乳	菓子
19	火		リンゴ		トマト入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 トマト 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	五色ナムル	小松菜 人参 もやし 黄パプリカ ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	きなこサンド牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク
20	水		オレンジ		☆鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	ゆかりチーズおにぎり麦茶	米 ゆかり チーズ
21	木		ヨーグルト		夏野菜キッシュ	卵 ベーコン 玉葱 ズッキーニ 南瓜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ バター 塩こしょう 牛乳 スキムミルク チーズ	ひじきのケチャップ煮	ひじき 玉葱 人参 油揚げ グリンピース ケチャップ 砂糖 醤油 みりん 酒	キウイ	☆ふかしとうもろこし牛乳	とうもろこし 塩
22	金		バナナ		カレー風味肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 カレールー 砂糖 醤油 煮干だし	☆コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	オレンジ	抹茶ミルク蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
23	土		チーズ		きつねうどん	鶏肉 油揚げ 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	オクラとトマトのじゃこ和え	オクラ トマト レタス ちりめん 砂糖 醤油	リンゴ	菓子牛乳	菓子
25	月		キウイ		☆鯖の竜田揚げ	鯖 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	夏野菜のうま煮	人参 大根 茄子 南瓜 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	ミニトマト	マスカットゼリー麦茶	マスカットジュース 砂糖 粉寒天
26	火		リンゴ		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	小松菜とベーコンのソテー	小松菜 ベーコン 玉葱 人参 もやし コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	オレンジ	コーントースト牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
27	水		ちりめん		豆乳鶏団子スープ	鶏ミンチ 生姜 塩こしょう 片栗粉 玉葱 人参 しめじ 豆腐 青梗菜 葱 豆乳 鶏がらスープの素 醤油 みりん	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	ゴロゴロさつま芋クッキー牛乳	ホットケーキミックス さつま芋 バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
28	木		ヨーグルト		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク ごま	キウイ	ふんわりきなこ牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
29	金		バナナ		カルシウム・鉄分たっぷり親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ひじき 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酒 スキムミルク 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	五平もち麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
30	土		リンゴ		ナポリタン	ウインナー 玉葱 人参 しめじ 茄子 ホールトマト缶 ピーマン スパゲティ麺 油 ケチャップ ソース 砂糖 塩こしょう	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ パセリ	チーズ	菓子牛乳	菓子

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります