



7月献立表



令和4年

誓和保育園

日曜	献立名			あか		きいろ		みどり	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金	りんご 麦茶	サラダ風ちらし寿司 ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	サーターアングギー ヨーグルト 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 薄力粉 油	りんご キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 玉ねぎ ズッキーニ オレンジ			
2 土		焼きそば 白菜の塩昆布和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ			
4 月	バナナ 麦茶	ご飯 かねい和風パン焼き 小松菜の煮浸し りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	かねい 油揚げ ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 せんべい 砂糖	バナナ にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 りんご			
5 火	りんご 麦茶	マーボー茄子丼 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶	ミルクゼリーいちごジャム ソース 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま いちごジャム	りんご なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり トマト バイナップル アガー			
6 水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー バナナ 麦茶	ブルーベリージャムサンド クラッカー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 ブルーベリージャム クラッカー 砂糖	りんご 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン バナナ			
7 木	りんご 麦茶	【小暑】 いなり寿司 そうめん汁 さつま芋とブロッコリーのサラダ チーズ 麦茶	お星様クッキー リンゴジュース	いなりの皮 かつお節 チーズ 鶏卵	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	りんご 昆布 干しいたけ 人参 オクラ ブロccoli コーン りんごジュース			
8 金	りんご 麦茶	ゆかりご飯 ツナの玉子焼き 白菜としらすの和え物 オレンジ 麦茶	ツナトースト ヨーグルト 麦茶	鶏卵 ツナ しらす干し ヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	りんご ゆかり 万能ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 オレンジ			
9 土		スパゲティナポリタン キャベツツナ和え チーズ バナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり バナナ			
11 月	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 鶏ささみフライ ひじきの煮物 りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 玄米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ビスケット 砂糖	バナナ ひじき しらたき 人参 グリーンピース りんご			
12 火	りんご 麦茶	ピビンバ丼 ピーンと野菜の和え物 バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚肉	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま ピーファン	りんご しょうが ほうれん草 もやし 人参 キャベツ アフリカ バイナップル ぶどうジュース アガー			
13 水	りんご 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック バナナ 麦茶	チーズスコーン ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり バナナ			
14 木	りんご 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ チーズ 麦茶	ポップコーン リンゴジュース	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	りんご なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 小松菜 キャベツ コーン トマト りんごジュース			
15 金	りんご 麦茶	ご飯 さばの煮付け もやしときゅうりのマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	さば ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	りんご しょうが もやし きゅうり 人参 オレンジ			
16 土		焼きそば 白菜の塩昆布和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ			
19 火	バナナ 麦茶	ご飯 たらのごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	まだら	米 ごま マカロニ 砂糖	バナナ ほうれん草 人参 りんご りんごジュース アガー			
20 水	りんご 麦茶	マーボー茄子丼 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶	ココアちんすこう ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま 薄力粉	りんご なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり トマト バイナップル			
21 木	りんご 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト チーズ 麦茶	きな粉揚げパン リンゴジュース	鶏卵 鶏肉 ウインナー チーズ きな粉	中華麺 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ロールパン	りんご きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ りんごジュース			
22 金	りんご 麦茶	【大暑】 オクラ梅ご飯 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え バナナ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	しらす干し えび かつお節 ヨーグルト	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご オクラ きゅうり ねぎらめ 焼きのり 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 バナナ 黄桃缶			
23 土		スパゲティナポリタン キャベツツナ和え チーズ バナナ 麦茶	クラッカー 麦茶	ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり バナナ			
25 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 バームクーヘン 砂糖	バナナ 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン りんご			
26 火	りんご 麦茶	お野菜パン 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	豚肉	野菜パン 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 人参 バイナップル オレンジジュース アガー			
27 水	りんご 麦茶	玄米入りご飯 鶏ささみフライ ひじきの煮物 バナナ 麦茶	カップケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ 鶏卵 ヨーグルト	米 玄米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 無塩バター 砂糖	りんご ひじき しらたき 人参 グリーンピース バナナ			
28 木	りんご 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ チーズ 麦茶	ゆでとうもろこし リンゴジュース	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ	りんご なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 小松菜 キャベツ コーン トマト とうもろこし りんごジュース			
29 金	りんご 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり オレンジ レーズン			
30 土		焼きそば 白菜の塩昆布和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
幼児	目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	460	16	13.3	216	1.4