

# 7月給食予定表

<あか・き・みどりのたべものだいすき>

2022. 7. 1 子供の国保育園

日	曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
		主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1	金	夏野菜カレーライス ぼりぼりきゅうり ゼリー	アイスクリーム	牛乳 チーズ	米	鶏肉	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす トマト、コーン、ピーマン しょうが、にんにく
2	土		牛乳 ビスケット				
4	月	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ	米、小麦粉 はるさめ、ごま	牛乳、豚肉 豆腐、卵、ハム	もずく、たまねぎ、ピーマン たけのこ、きゅうり、にんじん、ねぎ
5	火	ご飯 さばの竜田揚げ ゆかり和え なすのみそ汁	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ふかし芋	米、片栗粉	牛乳、サバ	キャベツ、なす、たまねぎ きゅうり、にんじん、しょうが
6	水	ご飯 鶏の照り焼き 豆腐のすまし汁 ほうれんそうのおかか和え	牛乳 大学芋	牛乳 バナナ	米 さつまいも、ごま	牛乳、鶏肉 豆腐、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、ねぎ
7	木	ご飯 鮭の塩麹焼き ごま和え じゃが芋汁	牛乳 チーズトースト	牛乳 りんご	米、じゃがいも 食パン、ごま	牛乳、さけ、チーズ	たまねぎ、もやし、こまつな にんじん、ねぎ
8	金	ご飯 鶏肉の南蛮漬け たたき胡瓜 わかめスープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉 豆腐、チーズ	たまねぎ、きゅうり、ピーマン えのきたけ、にんじん、わかめ
9	土		牛乳 ビスケット				
11	月	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き げんきサラダ 冬瓜スープ	牛乳 蒜山風やきそば	牛乳 チーズ	米、めん、小麦粉	牛乳、さけ、かつお節 鶏肉、ハム、チーズ	たまねぎ、とうがん、キャベツ トマト、にんじん、コーン、きゅうり ねぎ、こんぶ、にんにく
12	火	ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃ汁 モロヘイヤのおかか和え	牛乳 バナナのバ ウンドケーキ	牛乳 ふかし芋	米、小麦粉	牛乳、鶏肉 卵、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ モロヘイヤ、もやし、ねぎ にんじん、にんにく、しょうが
13	水	カレーライス らっきょうサラダ 福神漬	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 バナナ	じゃがいも、米 ホットケーキ粉	牛乳、豚肉 ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬 らっきょう、切り干しだいこん グリーンピース、干しぶどう、にんにく
14	木	ご飯 鮭のマリネ 豆腐サラダ ミネストローネ	牛乳 タルタルトースト	牛乳 りんご	米、食パン じゃがいも 小麦粉	牛乳、あじ、豆腐 卵、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト にんじん、ピーマン、セロリ 赤ピーマン、黄ピーマン
15	金	タコライス 炒めきゅうりの和え物 星の子スープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、片栗粉 コーンフレーク	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、レタス、オクラ トマト、えのきたけ、にんじん、にんにく
16	土		牛乳 ビスケット				
19	火	ご飯 マーボーナス ピーマンのツナ和え トマトの卵スープ	牛乳 アメリカン ドッグ風ケーキ	牛乳 チーズ	米、片栗粉 ホットケーキ粉	牛乳、卵、豚肉 ツナ、ウインナー	なす、ピーマン、トマト、たまねぎ しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
20	水	ご飯 いわしのかば焼き 酢の物 なめこ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 ふかし芋	米、食パン 片栗粉、ごま	牛乳、いわし、豆腐 チーズ、ベーコン しらす	きゅうり、たまねぎ、なめこ ピーマン、ねぎ、わかめ
21	木	アンパンマンカレーピラフ ゼリー スパゲティサラダ 豆乳スープ	アイスクリーム	牛乳 りんご	米、スパゲティ 米粉	豆乳、豚肉、卵 ツナ、ウインナー	たまねぎ、とうがん、にんじん きゅうり、しめじ、キャベツ ミニトマト、干しぶどう
22	金	ご飯 酢豚 ブロッコこんぶ 中華スープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ 赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが チンゲンサイ、しいたけ、こんぶ
23	土		牛乳 ビスケット				
25	月	ご飯 鶏の塩麹焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁	牛乳 ラスク	牛乳 チーズ	米、食パン	牛乳、鶏肉 ツナ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、なす きゅうり、にんじん
26	火	ご飯 白身魚のりんごソースかけ ひじきマリネ カレー汁ビーフン	牛乳 チキンライ スおにぎり	牛乳 ふかし芋	米、ビーフン 片栗粉	牛乳、あこうだい 豚肉、鶏肉	トマト、たまねぎ、りんご、きゅうり だいこん、オクラ、にんじん ピーマン、ひじき、しょうが
27	水	ハヤシライス フルーツ春雨	牛乳 とうもろこし	牛乳 バナナ	米、はるさめ	牛乳、豚肉 ヨーグルト	とうもろこし、たまねぎ、トマト みかん、きゅうり、にんじん しめじ、グリーンピース
28	木	ご飯 サバのカレー焼き なすとピーマンの鍋しき そうめん汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳 りんご	米、ぎょうざの皮 そうめん、小麦粉	牛乳、サバ、豚肉 チーズ、ベーコン	なす、たまねぎ、ピーマン トマト、オクラ
29	金	ご飯 オクラのおかか和え 鶏の香り揚げ いわし団子のみそ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐 いわし、チーズ かつお節	だいこん、オクラ、ねぎ、にんじん きゅうり、にんにく、しょうが
30	土		牛乳 ビスケット				

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。