



# 令和4年 7月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	金	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	鮭の磯辺焼き はすのきんぴら きゅうりとわかめの酢の物 五目みそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ごま きゅうり わかめ 酢 素精糖 塩 南瓜 椎茸 葱 こんにゃく 豆腐 鶏肉 味噌 にぼしだし	じゃが芋もち 果物 牛乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物
2	土	ご飯(米)	鶏の西京焼き キャベツときゅうりのサラダ かぶのみそ汁	鶏肉 味噌 みりん 素精糖 酒 キャベツ 人参 きゅうり ツナ 酢 素精糖 醤油 菜種油 人参 かぶ かぶ葉 味噌 にぼしだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア	
4	月	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 ひじき煮 キャベツと人参のごま和え 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ 人参 白菜 いんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ 人参 醤油 素精糖 ごま 大根 ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	うどんカレー揚 げ 果物 牛乳	うどん カレー粉 塩 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
5	火	スパゲティ	クリームスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳 塩 菜種油 人参 ブロッコリー キャベツ ツナ 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 パセリ 塩 菜種油	スコーン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素精糖 バター 牛乳	おにぎり 和え物 汁物
6	水	ご飯(米)	メンチカツ じゃが芋のソテー 茹でキャベツ えのきとわかめのスープ	豚挽肉 玉ねぎ キャベツ パン粉 塩 ケチャップ 小麦粉 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ コーン 塩 醤油 菜種油 キャベツ えのき わかめ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	おから キャラット ケーキ 20日豆乳クリー ム 果物 牛乳	おから 人参 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳	スパゲティ サラダ 汁物
7	木	パン(ジャム)	鶏のトマトソース 根菜サラダ オクラのスープ	鶏肉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ エリンギ トマト缶 ケチャップ 塩 みりん 素精糖 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 酢 菜種油 塩 オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	7日 すいかポンチ 21日 フルーツポンチ おせんべい 牛乳	すいか 寒天 砂糖 みかん缶 もも缶 レモン せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
8	金	中華麺	ジャージャー麺 こんにゃくの土佐煮 大根と人参と酢の物 ささみのスープ	中華麺 豚挽肉 ねぎ 人参 椎茸 きゅうり みそ 醤油 素精糖 片栗粉 菜種油 ごま油 にんにく 生姜 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 ささみ ねぎ 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	じゃこおにぎり 果物 牛乳	米 じゃこ 小松菜 ごま 青のり 醤油	炒飯 サラダ 汁物
9	土	ご飯(米)	豚のケチャップ炒め じゃこサラダ もやしと油揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 酒 ケチャップ 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 もやし 油揚げ 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
11	月	ご飯(米)	かじきの照り焼き 五目煮豆 大根ときゅうりのごま酢漬け なめこのみそ汁	かじき 醤油 みりん 酒 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 昆布 さやいんげん 素精糖 醤油 みりん 菜種油 大根 きゅうり ごま 酢 塩 素精糖 なめこ 油揚げ 長ねぎ 味噌 にぼしだし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
12	火	ご飯(米)	油淋鶏 人参とごぼうの煮物 豆もやしのナムル じゃが芋のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 ねぎ 酢 素精糖 人参 ごぼう 醤油 素精糖 菜種油 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 バター	ご飯 焼きもの 汁物
13	水	ご飯(米)	鮭の塩焼き ナスの中華風炒め オクラの磯辺和え 玉ねぎとしめじのすまし汁	鮭 酒 塩 なす 豚肉 人参 葱 いんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 オクラ ほうれん草 人参 海苔 醤油 かつおだし 玉ねぎ しめじ 塩 醤油 かつお昆布だし	おはぎ 果物 牛乳	もち米 米 あんこ 塩 素精糖	混ぜご飯 煮物 汁物
14	木	ご飯(米)	鶏のさっぱり煮 五目きんぴら 大根ときゅうりの甘酢和え とうがのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 しょうが 豚肉 はす ごぼう 人参 こんにゃく ごま 素精糖 醤油 菜種油 大根 きゅうり 酢 塩 素精糖 冬瓜 わかめ ねぎ 味噌 にぼしだし	中華おこわ 果物 牛乳	米 もち米 豚肉 人参 椎茸 塩 醤油 みりん ごま油	スパゲティ サラダ 汁物
15	金	ご飯(米)	ひき肉カレー じゃが芋のフレンチサラダ 椎茸と青菜のスープ	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ツナ 酢 塩 菜種油 椎茸 ほうれん草 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	マシュマロおこし 果物 牛乳	マシュマロ バター 玄米フレーク	炒飯 サラダ 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆7日は行事・七夕です。

☆20日は誕生日のお祝いメニューです。

しもほうや保育園

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	589kcal	21.0g	19.8g	257mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg