

令和4年7月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	金	魚の竜田揚げ 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	かたくり粉 油	さかな 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが もやし たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛乳 みりんあげ	お茶 オレンジヨーグルト
2	土	冷やし中華(コーン) プリン		中華めん(生) さとう ごま油 プリン	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お茶 ぼんせんべい	
4	月	れんこんと大葉のつくね マカロニサラダ★ 味付け煮干	ミルク ロール	かたくり粉 パン粉(乾) 油 マカロニ	鶏ひき肉 豆腐 ロースハム 味付け煮干	れんこん 大葉 キャベツ きゅうり みかん缶	牛乳 おかき	お茶 すいか クッキー
5	火	豚肉となすのみそ炒め すまし汁	ごはん	油 さとう ふ	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たけのこ缶 なす 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 あられ	お茶 アイスクリーム クラッカー
6	水	チキンピーンズ じゃこサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) さやいんげん コーン缶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
7	木	七夕ちらし 天の川汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 白ごま そうめん フルーツゼリー	ツナ缶 刻みのり ちくわ 削り節	にんじん きゅうり 干し椎茸 コーン缶 オクラ	牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子
8	金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 塩せんべい
9	土	スパゲティケチャップ ヨーグルト		スパゲティ 油	鶏ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース(冷)	かりんとう	
11	月	煮魚(ごぼう) 合わせみそ汁 ヤクルト	ごはん	さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 ごませんべい	ゆでとうもろこし
12	火	肉じゃが オクラの納豆和え	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう	豚もも肉 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ さやえんどう オクラ えのきたけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 せんべい
13	水	豆腐ハンバーグ コンソメスープ 味付け煮干	コッペパン	パン粉(乾) 油 さとう じゃがいも	しぼり豆腐 鶏ひき肉 卵 干ひじき(乾) スキムミルク ウインナー 味付け煮干	たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶	お茶 あられ	お茶 ヨーグルト
14	木	なめしごはん 親子煮 白みそ汁	ごはん	油 じゃがいも	鶏胸肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
15	金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 ぼんせんべい
16	土	みどり組サマーフェス						
18	月	海の日						
19	火	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) しめじ 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ごませんべい
20	水	彩り混ぜごはん 鶏のから揚げ 野菜スープ	ごはん	ごま油 かたくり粉 油	鶏ひき肉 鶏もも肉 ロースハム	こまつな コーン缶 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース(冷)	牛乳 ビスケット	お茶 ケーキ
21	木	豚肉となすのみそ炒め すまし汁	ごはん	油 さとう ふ	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たけのこ缶 なす 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 あられ	お茶 アイスクリーム クラッカー
22	金	チキンピーンズ じゃこサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) さやいんげん コーン缶	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ビスケット
23	土	香り焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 発酵乳	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ にら たまねぎ 赤ピーマン	お茶 クッキー	
25	月	なめしごはん 親子煮 白みそ汁	ごはん	油 じゃがいも	鶏胸肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 塩せんべい
26	火	魚の南蛮漬け わかめスープ	クロール	かたくり粉 油 さとう ごま油 白ごま	さかな 生わかめ	しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン えのきたけ もやし にんじん	牛乳 卵ボーロ	お茶 オレンジヨーグルト
27	水	肉じゃが オクラの納豆和え	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう	豚もも肉 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ さやえんどう オクラ えのきたけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 チーズ菓子
28	木	ゆかりごはん サラダうどん★ ひじきの煮物	ごはん	干しうどん(乾) 油 さとう	ツナ缶 生わかめ 削り節 鶏もも肉 油揚げ 干ひじき(乾)	ゆかり粉 きゅうり コーン缶 にんじん さやいんげん	お茶 かりんとう	牛乳 パイ菓子
29	金	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) しめじ 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ごませんべい
30	土	冷やし中華(コーン) プリン		中華めん(生) さとう ごま油 プリン	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お茶 ぼんせんべい	