

# 令和4年 7月 献立予定表

令和4年6月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え <b>ゆり</b> <b>お弁当デー</b>	豚肉 鶏卵 牛乳 塩昆布 とけるチーズ ダイスチーズ	白米 砂糖 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	黒ごま チーズスティック	509
2	土	中華丼 みそ汁	豚肉 かまぼこ みそ 絹豆腐	ごま油 白米 片栗粉	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ 竹の子 きくらげ 小松菜 白菜 こねぎ	お菓子	352
4	月	ツナマカレーライス みかん缶 <b>防災の日</b>	ツナ缶 かつお節 ダイスチーズ	白米 コーン カレールウ	玉ねぎ 人参 カットマト グリーンピース みかん缶	おなかチーズ おにぎり	442
5	火	麦ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜の梅サラダ コンソメポテト	鶏肉 絹豆腐 牛乳	白米 麦 砂糖 ミックス粉 ごま チョコレート じゃがいも	マーメレード 大根 人参 きゅうり うめ パセリ	ごまチョコ クッキー	439
6	水	ごぼうご飯 豆腐の味噌汁 野菜のじゃこ和え	油揚げ 鶏小間 豆腐 わかめ みそ じゃこ かつお節	白米 じゃがいも 油 砂糖	人参 ごぼう いんげん こねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	青菜と油揚げ おにぎり	515
7	木	ジャージャーうどん 七夕スープ ミルクゼリー <b>七夕会</b>	豚挽肉 みそ 大豆ミート 牛乳 鶏挽肉 ヨーグルト わかめ	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油 ふ コーンフレーク クリアガー	長ネギ 竹の子 しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 みかん缶 もも缶 パイン缶	フルーツ ヨーグルト	504
8	金	ごはん 魚の和風マリネ コールスローサラダ 牛乳	魚 牛乳 かつお節	白米 砂糖 薄力粉 コーン 油 マヨネーズ じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	ポテトチップス	485
9	土	ごはん 豚肉の味噌炒め すまし汁	豚肉 みそ	白米	にんにく じゃこ キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 えのきたけ	お菓子	396
11	月	鶏そぼろ丼(大豆ミート) 野菜の磯和え 牛乳 のり塩ポテト	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 のり 牛乳 ベーコン 大豆ミート	白米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 こねぎ しょうが キャベツ もやし	卵とベーコン おにぎり	600
12	火	パン 照り焼きチキン ごぼうのごまマヨサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 牛乳 卵	パン コーン ごま マヨネーズ ミックス粉 バター 砂糖 チョコレート	にんにく ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	チョコチップ スコーン	586
13	水	じゃこご飯 豚汁 野菜のゆかり和え	鶏肉 じゃこ 豚肉 みそ	白米 砂糖 油 里芋 バター コーンフレーク マシュマロ こんにゃく	人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ ゆかり 長ネギ もやし キャベツ きゅうり	コーン フレークバー	481
14	木	ごはん 魚のフライタルタルソース カムカムサラダ 牛乳	魚 卵 スキムミルク 牛乳 かつお節	白米 薄力粉 パン粉 ごま マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	パセリ 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 小松菜	青菜 おにぎり	788
15	金	<b>お弁当デー</b> <b>お泊り保育</b>	とろけるチーズ ダイスチーズ	ミックス粉 コーン		チーズ 蒸しパン	115
16	土	ごはん 鶏チリ コーンスープ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	油 砂糖 クリームコーン 白米 コーン バター 片栗粉	玉ねぎ ピーマン ケチャブ	お菓子	570
18	月	<b>(祝)海の日</b>					
19	火	雑穀ごはん タンドリーチキン 野菜のフレンチ和え オニオンスープ	ヨーグルト スキムミルク 鶏肉 おから 粉チーズ 牛乳	白米 雑穀米 砂糖 オリーブ油 コーン 白玉粉	ケチャブ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	もちもち チーズパン	523
20	水	やきそば ポテト 焼きとうもろこし <b>夏まつり会</b> <b>終業式</b>	豚肉 青のり かつお節	中華麺 油 じゃがいも 砂糖 白米 ごま油 とうもろこし	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが 枝豆 もやし	枝豆おなか おにぎり	659
21	木	麦ごはん 干草焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	鶏ひき肉 卵 スキムミルク 牛乳 ツナ	白米 麦 コーン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ キャベツ きゅうり	ツナとコーン おにぎり	593
22	金	雑穀ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 豆腐の味噌汁	鶏レバー かまぼこ 豆腐 みそ ベーコン わかめ とろけるチーズ	白米 雑穀米 砂糖 油 ビーフン ミックス粉 コーン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ こねぎ ケチャブ	ピザパン	455
23	土	和風ツナスパゲティ 野菜スープ	ツナ缶 焼きのり	スパゲティ	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく えのきたけ キャベツ こねぎ	お菓子	208
25	月	麦ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	鶏肉 じゃこ	白米 麦 薄力粉 油 コーン ごま マヨネーズ 春雨 ごま油	にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 白菜 ねぎ 干椎茸	じゃこ おにぎり	741
26	火	ごはん チキンカツ ポパイサラダ トマトスープ	鶏ささみ かまぼこ じゃこ 油揚げ	白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま	キャベツ 人参 ほうれん草 トマト 玉ねぎ えのきたけ パセリ	きつねおにぎり	500
27	水	雑穀ごはん 松風焼き 野菜の中華和え 牛乳	鶏ひき肉 みそ 青のり 卵 牛乳 おから	白米 雑穀米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ミックス バター チョコレート	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	おからチョコ ケーキ	615
28	木	ごはん オランダ揚げ もぐもぐゴンポー	ハモのすり身 卵 じゃこ ハム かつお節	白米 油 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ パセリ ごぼう きゅうり	おなか醤油 おにぎり	528
29	金	キーマカレー (大豆ミート) ブロッコリーとじゃこの和え物 牛乳	合挽肉 じゃこ 牛乳 卵 スキムミルク 大豆ミート	白米 じゃがいも 油 砂糖 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ にんにく トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	アップル ケーキ	648
30	土	豚丼 きのこのみそ汁	豚肉 みそ	ごま 砂糖 白米	人参 玉ねぎ にんにく 長ネギ えのきたけ こねぎ	お菓子	427



※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。 ●献立及び材料は変更する場合があります。



## ビタミンとリコピンで医者いらず!!夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がたくさん含まれています。ビタミンAとCが豊富なおえ、トマト特有のリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚やお肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

### 7月1日(金) プラネタリウム見学(ゆり)

ゆり組のみお弁当と水筒の準備をお願いします。

### 7月15日(金) お弁当デー

お弁当、水筒、お箸セットの準備をお願いします。  
ちっちぐんぐんは、園でお茶とスプーン、フォークを用意します。

