



令和4年7月予定献立表

竜王西保育園

(未満児)

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
未満児AMおやつ		せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	富士山開きメニュー
1	金	鶏肉のフリッター	ごはん	鶏肉	人参 椎茸 いんげん	油 ジャガイモ 砂糖	
		ひじきとじゃが芋の煮物		さつまいも 大豆 ちくわ ひじき	キャベツ 小松菜		
		油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	バナナ		
		果物(バナナ)					
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
未満児AMおやつ		お菓子 麦茶				お菓子	
2	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
未満児AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	梅干しには、胃腸の働きを助ける作用や、殺菌作用、疲労回復効果があります。
4	月	鶏肉の梅味噌焼き	ごはん	鶏肉 味噌	梅	砂糖	
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん	砂糖	
		茄子の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参	油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ		ビスケット 牛乳		飲牛乳		ビスケット	
未満児AMおやつ		ゼリー				ゼリー	モーカとはサメの一種です。スーパーでも売っているのので、目にする事もありますね。
5	火	モーカの煮つけ	ごはん	モーカ	生姜	砂糖	
		ごぼうのマヨソテー		鶏肉	ごぼう 人参 グリンピース	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
		油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜		
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		トほうれん草チーズ蒸しパン 牛乳		飲牛乳 チーズ 豆乳		トほうれん草	
未満児AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	茄子は子どもたちが苦手な野菜の上位に入りますが、ミートグラタンにすると美味しく食べられます。
6	水	茄子のミートグラタン	ごはん	豚肉 チーズ	茄子 玉葱 人参 パセリ	オリーブ油 油	
		海藻サラダ		海藻ミックス じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
		玉葱とさやえんどうの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 さやえんどう		
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		トヤサミトースト 牛乳		飲牛乳 ごま		パン バター 砂糖 ごま	
未満児AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	セタメニュー
7	木	星のハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		キャベツとオクラの和え物		鶏肉	キャベツ おくら コーン フロッコリー	砂糖 油	
		ソーメン汁			人参 椎茸 ねぎ	ソーメン	
		果物(スイカ)			スイカ		
PMおやつ		米粉のカップケーキ 牛乳		飲牛乳		米粉のカップケーキ	
未満児AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	アスパラガスは、冬の間に養分を蓄えた根から、春〜初夏にかけて伸び出してくる若い茎の野菜です。
8	金	魚のカレー焼き	ごはん	カレー	ミックスベジタブル	小麦粉 油	
		アスパラジャーマンポテト		ベーコン	アスパラ 玉葱	じゃが芋 オリーブ油	
		コーンクリームスープ		生クリーム 鶏肉	玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ	コーンクリーム素	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
未満児AMおやつ		お菓子 麦茶				お菓子	
9	土	アンサンブルエッグ	ごはん	チキンナゲット			
		しゅうまい		卵			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		お菓子 麦茶				お菓子	
未満児AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	7月10日は納豆の日です。給食ではみんなの大好きな納豆メニューを提供します。
11	月	千草焼	ごはん	卵 ツナ ひじき	えのき ニラ 人参 小松菜	片栗粉 油 砂糖	
		肉みそ納豆		納豆 豚肉 味噌	玉葱 あさつき にんにく 生姜	ごま油 砂糖	
		大根と鶏肉の味噌汁		鶏肉 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
未満児AMおやつ		ビスケット 牛乳		飲牛乳		ビスケット	SDGsメニュー
12	火	ゆで餃子特製ソースかけ	ごはん	大豆ミート入り餃子	玉葱 いんげん 生姜 にんにく ねぎ	砂糖 ごま	
		揚げ野菜磯和え		青のり	人参 れんこん 南瓜	さつまいも 油	
		茄子と青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 茄子	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		トアップルポンチ				ゼリー	
未満児AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	めかぶは、「わかめ」の根も部分です。ガンを抑制する作用があると言われています。
13	水	豚丼	ごはん	豚肉	生姜 にんにく ねぎ 玉葱	油 砂糖 ごま	
		ねばねばサラダ		めかぶ 糸かまぼこ	切干大根 人参 キャベツ	ドレッシング	
		麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 人参	麩	
		果物(スイカ)			スイカ		
PMおやつ		トチーズラスク 牛乳		飲牛乳 チーズ 青のり		パン マーガリン 砂糖	
未満児AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			Book de Lunch 「9匹のうさぎ」
14	木	セルフサンドイッチ (0.1歳はごはんとサラダ)	パン	ツナ	キャベツ	パン ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツシチュー		鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー	油 シチュー素	
		果物(りんご)			りんご		
		トこま入りきなこおにぎり 麦茶			きな粉		米 砂糖 ごま

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考	
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる		
未	未	クッキー 麦茶				クッキー		
15	金	チャーハン	ごはん	卵 豚肉	玉葱 ミックスベジタブル 生姜 じんじく ねぎ	米 ごま油 ごま 油	おくらには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。	
		ゆでブロッコリー フライドポテト			ブロッコリー	じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ		
		おくらスープ			おくら 人参 コーン パセリ			
		果物 (バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	プリン				プリン		
未	未	お菓子 麦茶				お菓子		
16	土	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンド		油		
		焼き餃子			餃子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
		果物 (バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	お菓子 麦茶				せんべい		
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット		
19	火	おさら	麺	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	人参 大根 椎茸 ねぎ	ほうとう ごま油	今月の郷土料理 山梨県	
		かき揚げ			じゃこ	玉葱 人参		小麦粉 ごま ノンエッグマヨネーズ 油
		果物 (黄桃)			飲:牛乳 きな粉	もも缶		
		トしゃかしゃかパン 牛乳						パン 砂糖
未	未	せんべい 麦茶				せんべい		
20	水	オムレツのベジベジソースかけ	ごはん	オムレツ	ミックスベジタブル 玉葱	オリーブ油	ひじきの100gあたりの含有量を見てみると、カルシウムが牛乳の12倍、食物繊維がごぼうの7倍含まれています。	
		大豆の磯煮			大豆 ひじき さつま揚げ	人参 いんげん		ごま油 砂糖
		南瓜のまろやか味噌汁			鶏肉 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	南瓜 小松菜 生姜		
		果物 (オレンジ)			飲:牛乳	オレンジ		
PM	おやつ	ト米粉のバナナブラウニー 牛乳				バナナ		
未	未	クラッカー 麦茶				クラッカー		
21	木	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	チーズサンドはんぺんは、子どもたちに大人気メニューです。	
		切り干し大根の旨煮			油揚げ	切り干し大根 人参 いんげん		砂糖
		豚肉とキャベツの味噌汁			豚肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ		ごま油
		果物 (バナナ)			飲:牛乳	バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳				ビスケット		
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット		
22	金	バサの味噌煮	ごはん	バサ 味噌	生姜	砂糖	鯖の味噌煮は、朝からことごとくじっくり煮込むので、とても美味しく仕上がります。	
		生揚げの五目旨煮			鶏肉 生揚げ	いんげん 大根 人参		ごま油 砂糖 片栗粉
		豚汁			豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ		里芋 じゃが芋
		果物 (バナナ)			ヨーグルト	バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト						
未	未	お菓子 麦茶				お菓子		
23	土	コロッケ	ごはん	肉団子		コロッケ 油		
		肉団子						
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
		果物 (バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	ヨーグルト						
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット		
25	月	冷やし中華	麺	ハム 卵	きゅうり もやし 人参	中華麺 砂糖 ごま油	冷やし中華ははじめました！	
		ポテトとお米のささみカツ			ささみカツ	オレンジ		油
		果物 (オレンジ)			飲:牛乳 きな粉			マカロニ 砂糖 黒糖
		ト安倍川マカロニ 牛乳						
未	未	せんべい 麦茶				せんべい		
26	火	丸ごとピーマンのカラフル焼き	ごはん	豚肉 豆腐	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン セロリ 玉葱	油 片栗粉	SDGs メニュー	
		ツナと野菜のソテー			ツナ	キャベツ 人参 大根		オリーブ油
		ベジブロス				パセリ		じゃが芋
		果物 (バナナ)			飲:牛乳 きな粉	バナナ		
PM	おやつ	トココアボックスクッキー 牛乳				ホットケーキ粉 バター ココア		
未	未	野菜ジュース				野菜ジュース	お誕生日会	
27	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま		
		鮭のグラタン風			鮭	玉葱 パセリ		じゃが芋 パン粉 ノンエッグマヨネーズ
		パリパリサラダ			豆腐 わかめ 味噌 煮干し	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜		春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油
		豆腐となめこの味噌汁			飲:牛乳 牛クリーム	なめこ 味噌		
PM	おやつ	ト誕生日ケーキ 牛乳				りんご		
未	未	ヨーグルト				ヨーグルト		
28	木	ピピンパちらし	ごはん	鶏肉	生姜	片栗粉 油 砂糖 ごま	今月の世界の料理 「韓国料理」	
		カリプロコーンサラダ			カリフラワー ブロッコリー コーン 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖		
		もずくスープ			もずく	青梗菜 人参 ねぎ 生姜		ごま
		果物 (バナナ)			飲:牛乳 豆乳	バナナ		
PM	おやつ	ト黒コマスティック 牛乳				ごま 小麦粉 油 砂糖 片栗粉		
未	未	クッキー 麦茶				クッキー		
29	金	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご	じゃが芋 油 カレールー	子どもたちに大人気のカレーライスです。	
		福神漬け			ハム	福神漬け		オリーブ油 砂糖
		コールスローサラダ				キャベツ 人参 胡瓜		
		フルーツカクテル			飲:牛乳	みかん もも バナナ りんご		
PM	おやつ	ヨーグルト						
未	未	お菓子 麦茶				お菓子		
30	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油		
		フライドポテト						
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
		果物 (バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	プリン				プリン		

