



令和4年7月予定献立表

竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

日曜日	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	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 ひじきとじゃが芋の煮物 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 さつまいも 大豆 ちくわ ひじき 油揚げ 味噌 煮干し	人参 椎茸 いんげん キャベツ 小松菜 バナナ	油 じゃが芋 砂糖	
		PMおやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
未	未	お菓子 麦茶				お菓子	
2	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	メンチカツ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		PMおやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
未	未	クッキー 麦茶				クッキー	
4	月	鶏肉の梅味噌焼き 五目煮びたし 茄子の味噌汁 果物(オレンジ)	セルフおにぎり	鶏肉 味噌 油揚げ 豚肉 味噌 煮干し	梅 小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん 茄子 玉葱 人参 オレンジ	砂糖 砂糖 油	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。
		PMおやつ ビスケット 牛乳		飲牛乳		ビスケット	
未	未	ゼリー				ゼリー	
5	火	モーカの煮つけ ごぼうのマヨソテー 油揚げと青梗菜の味噌汁 果物(パイナップル)	ごはん	モーカ 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 ごぼう 人参 グリンピース 青梗菜 小松菜 パイナップル	砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	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。
		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	ほうれん草		
未	未	クッキー 麦茶				クッキー	
6	水	茄子のミートグラタン 海藻サラダ 玉葱とさやえんどうの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 チーズ 海藻ミックス じゃこ 油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参 パセリ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 さやえんどう バナナ	オリーブ油 油 ごま ドレッシング	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。
		PMおやつ トササミトースト 牛乳		飲牛乳 ごま		パン バター 砂糖 ごま	
未	未	せんべい 麦茶				せんべい	七夕メニュー
7	木	星のハンバーグ キャベツとオクラの和え物 ソーメン汁 果物(スイカ)	ごはん	ハンバーグ 鶏肉	キャベツ おくら コーン フロッコリー 人参 椎茸 ねぎ スイカ	砂糖 油 ソーメン	
		PMおやつ クレープ(米粉のカップケーキ) 牛乳		飲牛乳		クレープ	
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	金	魚のカレー焼き アスパラジャーマンポテト コーンクリームスープ 果物(バナナ)	ごはん	カレー ベーコン 生クリーム 鶏肉	ミックスベジタブル アスパラ 玉葱 玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ バナナ	小麦粉 油 じゃが芋 オリーブ油 コーンクリーム素	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。
		PMおやつ ゼリー				ゼリー	
未	未	お菓子 麦茶				お菓子	
9	土	アンサンブルエッグ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンナゲット 卵	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		PMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
未	未	クッキー 麦茶				クッキー	
11	月	千草焼 肉みそ納豆 大根と鶏肉の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵 ツナ ひじき 納豆 豚肉 味噌 鶏肉 味噌 煮干し	えのき ニラ 人参 小松菜 玉葱 あさつき にんにく 生姜 大根 人参 ねぎ オレンジ	片栗粉 油 砂糖 ごま油 砂糖	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。
		PMおやつ せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
未	未	ビスケット 牛乳		飲牛乳		ビスケット	
12	火	ゆで餃子特製ソースかけ 揚げ野菜磯和え 茄子と青梗菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	大豆ミート入り餃子 青のり 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 いんげん 生姜 にんにく ねぎ 人参 れんこん 南瓜 青梗菜 茄子 バナナ	砂糖 ごま さつまいも 油 油	SDGsメニュー
		PMおやつ トアップルポンチ			りんご みかん パイン レーズン	ゼリー	
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	水	豚丼 ねばねばサラダ 麩と油揚げの味噌汁 果物(スイカ)	ごはん	豚肉 めかぶ 糸かまぼこ 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 にんにく ねぎ 玉葱 切干大根 人参 キャベツ 小松菜 人参 スイカ	油 砂糖 ごま ドレッシング 麩	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。
		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	未	ヨーグルト		ヨーグルト			
14	木	セルフサンドイッチ キャベツシチュー 果物(りんご)	パン	ツナ 鶏肉	キャベツ キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー りんご	パン ノンエッグマヨネーズ 油 シチュー素	Book de Lunch「9匹のうさぎ」
		PMおやつ 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			
		果物 (黄桃)		もも缶	小麦粉 ごま ノンエッグマヨネーズ 油			
		トしゃかしゃかパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉	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	バナナ	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳		
PM	おやつ	ト米粉のバナナブラウニー 牛乳				パン 砂糖		
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	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 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				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				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		油		
		果物 (オレンジ)		飲:牛乳 きな粉	オレンジ			
		ト安倍川マカロニ 牛乳				マカロニ 砂糖 黒糖		
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	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			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		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ 味噌			
PM	おやつ	ト誕生日ケーキ 牛乳				飲:牛乳 生クリーム	りんご 米粉deしモンマフィン カラーシュガー	
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 (パイナップル)		飲:牛乳 豆乳	パイナップル			
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		福神漬け				
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 胡瓜	オリーブ油 砂糖		
		フルーツカクテル			みかん パイン もも バナナ りんご			
PM	おやつ	ヨーグルト				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		

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)