

# 2022年 7月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料		
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える
1	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	中華風厚揚げの煮物 かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	厚揚げ 豚肉 チーズ みそ 牛乳 なると	ごはん ごま油 マヨネーズ すりごま お菓子	人参 椎茸 菊水煮 ビーマン ねぎ かぼちゃ ↑しょうが にんにく なめこ 大根 オクラ
2	土			冷やしうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	牛乳	うどん 揚げ玉 お菓子	きゅうり わかめ コーン オレンジ りんごジュース
4	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツサラダ むぎ茶	牛乳 バナナ	豚肉 卵 牛乳	ごはん じゃがいも 白滝 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン バナナ
5	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	タンダーチキン さっぱりスパゲティサラダ すまし汁	牛乳 あひね	鶏肉 ヨーグルト(スキム) ハム 豆腐 牛乳	ごはん スパゲティ ごま油 コッパパン	玉葱 ケチャップ カレー粉 きゅうり 人参 コーン 小松菜 椎茸
6	水	ミルク	ごはん	カジキのみそバター きゅうりとなすの酢の物 / 金時豆 トマトスープ	牛乳 マカロニあべかわ	カジキマグロ みそ ウインナー 牛乳 きなこ	ごはん バター 金時豆 マカロニ	しめじ きゅうり なす わかめ キャベツ 玉葱 トマト缶
7	木	やさしいジュース	ごはん	星のハンバーグ いんげんとツナの旨辛煮 ポテトサラダ 牛乳	むぎ茶 七夕そうめん	星のハンバーグ チーズ ツナ 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも マヨネーズ そうめん	ケチャップ いんげん きゅうり コーン 玉葱 人参 オクラ
8	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 / ミニトマト みそ汁	牛乳 お菓子	卵 ハム チーズ さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	ごはん じゃがいも 鮭 お菓子	玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 / ミニトマト わかめ ねぎ
9	土			ごまみそそうめん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	ハム みそ	そうめん すりごま	きゅうり コーン バナナ
11	月	ポカリ	ごはん	夏野菜カレー イタリアンマカロニサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	むぎ茶 メロン お菓子	豚挽き肉 スキムミルク ハム 牛乳	ごはん 小麦粉 カレールー マカロニ イタリアンドレッシング	かぼちゃ 玉葱 ビーマン トマト なす きゅうり 人参 福神漬け もも缶 メロン
12	火	りんごジュース	ごはん	豚とキャベツの蒸し物 かぼちゃのグラッセ いんげんとひじきのツナマヨ和え 牛乳	むぎ茶 とうもろこしごはん	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん バター マヨネーズ そうめん ごはん	キャベツ 大根 かぼちゃ いんげん ひじき とうもろこし
13	水	むぎ茶 ピスコ	ごはん	豆腐の卵とじ もやしときゅうりのさっぱりサラダ ミルクスープ	牛乳 にんじんドーナツ	豆腐 豚挽き肉 卵 ハム スキムミルク ウインナー 牛乳	ごはん ごま油 ミックス粉	椎茸 みつば もやし きゅうり しょうが キャベツ 小松菜 枝豆 人参
14	木	やさしいジュース	ごはん	チキンのトマトソテー マッシュポテト 春雨マヨサラダ 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳(加熱) ハム 牛乳 ヨーグルト(スキム)	ごはん じゃがいも バター 春雨 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン バナナ バイン缶
15	金	ミルク	ゆかりごはん	マゴロカツ 千切りキャベツ / 人参グラッセ 田舎汁	牛乳 お菓子	マゴロカツ 豆腐 みそ 牛乳	ごはん バター お菓子	ソース キャベツ ソース / 人参 ごぼう ねぎ しめじ かぼちゃ
16	土			やきそば オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 ソース お菓子	キャベツ オレンジ ぶどうジュース
18	月	海の日						
19	火	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーン 和風コールスローサラダ みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 ミルクマフィン	豚肉 かつお節 牛乳 牛乳(加熱) 卵 スキム	ごはん じゃがいも 小麦粉 ルウ マヨネーズ バター 小麦粉	玉葱 人参 トマト缶 ソース コーン キャベツ きゅうり みかん缶
20	水	オレンジジュース	ごはん	からあげ / フライドポテト やきそば 舟きゅうり 牛乳	むぎ茶 スイカ お菓子	鶏肉 牛乳	ごはん 小麦粉 / フライドポテト 中華麺 ソース お菓子	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり スイカ
21	木	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のみそ焼き いんげんと人参のごま和え もやしとねぎのナムル 牛乳	むぎ茶 冷やしうどん	豚肉 みそ 牛乳 なると	ごはん すりごま ごま油 うどん 揚げ玉	玉葱 にんにく いんげん 人参 もやし ねぎ しょうが きゅうり わかめ コーン
22	金	ミルク	わかめごはん	さばの旨辛煮 じゃがコーン / 枝豆 みそ汁	牛乳 お菓子	さば 油揚げ みそ 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ お菓子	しょうが コーン / 枝豆 なす 玉葱 しめじ
23	土			サラダスパゲティ バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	ハム 牛乳	お菓子 スパゲティ イタリアンドレッシング	きゅうり トマト コーン バナナ りんごジュース
25	月	ポカリ	ごはん	トマトツナカレー コールスローサラダ 福神漬け バイン缶 / 牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ お菓子	ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ルウ コールスロードレッシング マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ コーン 福神漬け バイン缶 キウイフルーツ
26	火	やさしいジュース	ごはん	ボークケチャップ こぶきいも 野菜のおかか和え 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豚肉 かつお節 牛乳 豆腐 アイスクリーム	ごはん じゃがいも ミックス粉 リッツ	もやし きゅうり 人参 フルーツソース
27	水	むぎ茶 ピスコ	ごはん	マーボナス キャベツとちくわのごま和え 夏野菜のあっさりスープ	牛乳 ハムサンド	豆腐 豚挽き肉 みそ ちくわ 牛乳 ハム	ごはん ごま油 すりごま 食パン マヨネーズ	なす 人参 ねぎ しょうが にんにく キャベツ かぼちゃ トマト いんげん コーン きゅうり
28	木	ミルク	ごはん	切干大根のちりめん風玉子焼き いんげんとさつま揚げの煮物 わかめときゅうりの塩ナムル むぎ茶	牛乳 チーズクッキー	卵 豚挽き肉 豆腐 さつま揚げ 牛乳 牛乳(加熱) 粉チーズ	ごはん いりごま ごま油 バター 小麦粉	切干大根 ねぎ にんにく いんげん きゅうり わかめ
29	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	鮭のカラフル焼き ひじきの煮物 / ミニトマト みそ汁	ぶどうジュース お菓子	鮭 水煮大豆 油揚げ みそ	ごはん マヨネーズ 白滝 じゃがいも お菓子	玉葱 ビーマン バカリカ ひじき 人参 / ミニトマト わかめ しめじ ぶどうジュース
30	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	ハム 牛乳	中華麺 ラーメンスープ お菓子	きゅうり もやし コーン バナナ オレンジジュース
今月の平均値		以上児：エネルギー：566 Kcal 未満児：エネルギー：430 Kcal		たんぱく質：20.2 g 脂質：18.7 g たんぱく質：15.2 g 脂質：13.4 g		* 以上児も主食を入れた数値です。		

