

献立表



本格的な夏がやってきます。この時期は疲れやすく食欲も落ち気味になるので体調管理により一層気を配らなければなりません。暑い夏を乗り越えるために食事の面から子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。



2022年7月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。太子保育園

日付	献立					10時おやつ (後期・完了)	3時おやつ (離乳の食材) 後期・完了	行事
			中期	後期	完了			
01 金	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(えのき・玉葱)	主食 主菜 副菜 汁	米 しらす、人参 じゃが芋、玉葱 野菜スープ	米 鶏肉、じゃが芋 しらす、納豆、人参、胡瓜 玉葱、麩	米 鶏肉、じゃが芋、ごぼう しらす、納豆、人参、胡瓜 玉葱、えのき	ブルー	洋風炊き込みおにぎり 米、コーン	ブルー始め
02 土	冷やしたぬき すいか 麦茶	主食 副菜	うどん、胡瓜、人参 南瓜	うどん、胡瓜、人参、豚肉 スイカ	うどん、胡瓜、人参、豚肉 スイカ			
04 月	御飯 鮭のレモン焼き ピーマンおおか ポテトスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、ねぎ キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、葱、レタス ピーマン、キャベツ じゃが芋	米 鮭、葱、レタス ピーマン、キャベツ じゃが芋	茹人参	フルーツヨーグルト ヨーグルト バナナ	
05 火	御飯(雑穀入り) 鶏の唐揚げ 五目豆煮 味噌汁(トマト・玉葱)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、大豆 玉葱、トマト 野菜スープ	米 鶏肉、レタス 人参、大豆 トマト、玉葱	米 鶏肉、レタス 人参、大豆、ごぼう トマト、玉葱	ブルー	みかん寒 みかん、寒天	諸日納入日
06 水	御飯 回鍋肉 タラモサラダ ワンタンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、キャベツ じゃが芋、もやし 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ、ピーマン 人参、胡瓜、じゃが芋 ワンタンの皮、もやし	米 豚肉、キャベツ、ピーマン、たけのこ 人参、胡瓜、じゃが芋 ワンタンの皮、もやし	きゅうり漬け	フルーツドーナツ ホットケーキ粉 りんご	
07 木	麦御飯 オクラ入りハヤシ なすの星くずソース バナナ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、なす トマト、人参 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、トマト なす、パプリカ、胡瓜、バナナ	米 豚肉、玉葱、トマト なす、パプリカ、胡瓜、バナナ	牛乳	七夕そうめん そうめん	
08 金	サラダうどん ちくわ磯辺揚げ ベビーチーズ	主食 副菜	うどん、大根、人参、キャベツ 南瓜	うどん、胡瓜、レタス、豚肉 じゃが芋、ベビーチーズ	うどん、胡瓜、レタス、豚肉 じゃが芋、ベビーチーズ	茹大根	きつねおにぎり 米、おおか	
09 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	主食 汁	スパゲッティ、玉葱、人参 野菜スープ	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 キャベツ、コーン	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 キャベツ、コーン			
11 月	御飯(雑穀入り) 白身魚のマリネ じゃが芋の煮物 わかめスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 タラ、玉葱 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 タラ、玉葱、パプリカ 人参、胡瓜、じゃが芋 わかめ、あさつき	米 タラ、玉葱、パプリカ 人参、胡瓜、じゃが芋 わかめ、あさつき	豆乳	チヂミ風 小麦粉、葱 豚肉	
12 火	御飯 炒り豆腐 ソナサラダ 味噌汁(茄子・ねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、じゃが芋 人参、キャベツ 野菜スープ	米 豆腐、鶏肉、じゃが芋 人参、胡瓜 なす、ねぎ	米 豆腐、鶏肉、じゃが芋 人参、胡瓜 なす、ねぎ	蒸しじゃが芋	フルーチェ 豆乳、ゼラチン	園外保育 (5歳児)
13 水	麦御飯 チンジャオロース パンブキンサラダ 中華コーンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 もやし、南瓜 玉葱、人参 野菜スープ	米 豚肉、ピーマン、もやし 南瓜、胡瓜 玉葱、あさつき、コーン	米 豚肉、ピーマン、もやし、たけのこ 南瓜、胡瓜 玉葱、あさつき、コーン	牛乳	すいか	園外保育 (5歳児)
14 木	ソースカツ丼 胡瓜と昆布の漬物 味噌汁(油揚げ・大根)	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、かぶ 大根、人参 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ 胡瓜、かぶ 大根、麩	米 豚肉、キャベツ 胡瓜、かぶ 大根、麩	ブルー	カルシウムせんべい 小麦粉、チーズ あさつき	
15 金	御飯 焼きビーフン 厚揚げ煮 味噌汁(青さのり・なめこ)	主食 主菜 副菜 汁	米 もやし、キャベツ ねぎ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、もやし、キャベツ 豆腐、人参 あおさ、麩	米 豚肉、もやし、キャベツ、たけのこ 豆腐、人参 あおさ、なめこ	きゅうり漬け	鮭枝豆おにぎり 米、鮭、枝豆	
16 土	カレー オレンジ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、人参、玉葱 南瓜 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 オレンジ	米 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 オレンジ			
19 火	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 青菜とひじきの胡麻和え トマトと卵のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、玉葱 ほうれん草、人参 野菜スープ	米 鮭、玉葱、レタス ほうれん草、人参 トマト、玉葱	米 鮭、玉葱、レタス ほうれん草、人参、えのき トマト、玉葱	牛乳	フランクフルト じゃが芋	
20 水	御飯(雑穀入り) 茄子と鶏肉の黒酢あんかけ スパゲティのサラダ チンゲン菜のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 なす、南瓜 人参、チンゲン菜 野菜スープ	米 鶏肉、ピーマン、パプリカ、なす 南瓜、人参、胡瓜、スパゲッティ チンゲン菜、人参	米 鶏肉、ピーマン、パプリカ、なす 南瓜、人参、胡瓜、スパゲッティ チンゲン菜、人参	ブルー	どうもろこし	
21 木	麦御飯 豚肉の味噌焼き ねばねばサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 レタス、人参 豆腐、葱 野菜スープ	米 豚肉、レタス 胡瓜、人参 豆腐、葱	米 豚肉、レタス 胡瓜、人参 豆腐、葱	豆乳	フルーツ白玉 みかん	避難訓練
22 金	食パン ラタトゥイユチキン ポテトフライ ウインナースープ	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、なす じゃが芋、キャベツ 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱、なす、パプリカ じゃが芋 キャベツ、玉葱、人参	食パン 鶏肉、玉葱、なす、パプリカ じゃが芋 キャベツ、玉葱、人参	ベビーチーズ	冷やし汁 豆腐、トマト、胡瓜	
23 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	主食 汁	そうめん、キャベツ、もやし、じゃが芋 野菜スープ	そうめん、キャベツ、豚肉、もやし、じゃが芋 人参、玉葱	そうめん、キャベツ、豚肉、もやし、じゃが芋 人参、玉葱			
25 月	冷やし中華 ジャーマンポテト 飲むヨーグルト	主食 主菜 副菜	そうめん、玉葱、いんげん じゃが芋 南瓜、ヨーグルト	そうめん、豚肉、玉葱、じゃが芋 いんげん、胡瓜 ヨーグルト、南瓜	そうめん、豚肉、玉葱、じゃが芋 いんげん、胡瓜 ヨーグルト、南瓜	茹人参	焼きおにぎり 米、おおか	
26 火	御飯 鶏肉とズッキーニの甘辛炒め エビと豆腐の揚げボール 味噌汁(キャベツ・もやし)	主食 主菜 副菜 汁	米 ズッキーニ、玉葱 豆腐、キャベツ 野菜スープ	米 鶏肉、ズッキーニ、パプリカ、玉葱 豆腐、人参 キャベツ、もやし	米 鶏肉、ズッキーニ、パプリカ、玉葱 豆腐、人参 キャベツ、もやし	茹大根	カルピスゼリー 豆乳、ゼラチン	
27 水	御飯 厚揚げの味噌炒め コーンサラダ オクラと春雨のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 レタス、コーン 野菜スープ	米 豆腐、豚肉、玉葱 人参、胡瓜 春雨、オクラ	米 豆腐、豚肉、玉葱 人参、胡瓜 春雨、オクラ	牛乳	焼きそば そうめん キャベツ、もやし	
28 木	御飯(雑穀入り) マグロの竜田揚げ かみかみナムル、すいか 味噌汁(じゃが芋・人参)	主食 主菜 副菜 汁	米 まぐろ、レタス 胡瓜、もやし 野菜スープ	米 まぐろ、レタス もやし、胡瓜、すいか 人参、じゃが芋	米 まぐろ、レタス もやし、胡瓜、すいか 人参、じゃが芋	豆乳	スペシャルかき氷 ホットケーキ粉 豆乳	誕生会
29 金	麦御飯 鶏の葱塩焼き シルバーサラダ 味噌汁(わかめ・麩)	主食 主菜 副菜 汁	米 ねぎ、キャベツ 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、葱、あさつき、レタス 春雨、胡瓜、キャベツ わかめ、麩	米 鶏肉、葱、あさつき、レタス 春雨、胡瓜、キャベツ わかめ、麩	ブルー	もちもちチーズパン ホットケーキ粉 豆乳、粉チーズ	お泊り保育 (5歳児)
30 土	わかめおにぎり 味噌汁(油揚げ・大根) バナナ	主食 副菜 汁	米 大根、人参 野菜スープ	米、わかめ バナナ 大根、人参	米、わかめ バナナ 大根、人参			お泊り保育 (5歳児)

※献立は都合により変更することがあります。