7月の献立表

富田保育園

令和4年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	金	豚しゃぶサラダうどん	豚肉　レタス　きゅうり　トマト　ごま　うどん	麺	おかし	おかし	おかし
2	土	キーマカレー　Qちゃん漬け　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
3	日	休日					
4	月	白身魚フライ　ミモザサラダ オクラの味噌汁	白身フライ　卵　キャベツ　きゅうり　トマト おくら　豆腐	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
5	火	卵のお好み焼き　切り干し大根 ワンタンスープ	豚肉　卵　もやし　切り干し大根　人参 糸こん　トマト　ワンタン　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
6	水	☆七夕プレート☆から揚げ　サンドイッチ サラダ　スープ	鶏肉　食パン　レタス　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
7	木	豚生姜焼き　野菜サラダ　　ナス汁	豚ロース肉　玉ねぎ　生姜　レタス きゅうり　トマト　なす　油揚げ	ごはん	おかし	七夕おかし カルピス	七夕おかし カルピス
8	金	ナポリタンスパゲティー　白菜スープ	挽肉　スパ麺　玉ねぎ　椎茸　ピーマン 白菜　人参	一歳児　雑炊	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
9	土	夏祭り		給食なし		おかし	おかし
10	日	休日					
11	月	納豆ちくわ揚げ　コールスローサラダ 豆腐汁	ベーコン　納豆　ちくわ　キャベツ きゅうり　トマト　豆腐　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	金魚ゼリー	金魚ゼリー
12	火	目玉焼き　豚肉もやし炒め　　大根汁	卵　豚肉　もやし　人参　椎茸　ピーマン トマト　大根　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
13	水	マカロニサラダ　ミートボール	マカロニ　人参　きゅうり　トマト　ミート ボール	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
14	木	チーズロールカツ　ササギ炒め 菜っ葉汁	豚肉　チーズ　ササギ　人参　糸こん トマト　菜っ葉　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
15	金	冷やしラーメン　　塩結び	チャーシュー　中華麺　ねぎ　メンマ なると	一歳児　うどん	おかし	おかし、ヤクルト	おかし、ヤクルト
16	土	チキンカレー　福神漬け　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
17	日	休日					
18	月	海の日					
19	火	照り焼きチキン　二色おにぎり 野菜サラダ　お吸い物	鶏肉　レタス　きゅうり　カニカマ　トマト 銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	手作りケーキ 牛乳	手作りケーキ 牛乳
20	水	カボチャサラダ　ハム&トマト　フルーツ 缶	ハム　かぼちゃ　人参　きゅうり　コーン トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
21	木	おからハンバーグ　コールスローサラダ 豆腐汁	合挽肉　ベーコン　玉ねぎ　おから　卵 パン粉　キャベツ　きゅうり　トマト　豆腐	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
22	金	かきあげ冷やしそうめん	こえび　玉ねぎ　人参　かまぼこ	麺	おかし	おかし りんごジュース	おかし りんごジュース
23	土	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ　Qちゃん漬け　フルーツ	挽肉　シーフードミックス　じゃが芋 玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
24	日	休日					
25	月	ホッケの照り焼き　ひじきとおから炒め煮 わかめ汁	ホッケ　ひじき　人参　糸こん　高野豆腐 トマト　じゃが芋　かぼちゃ　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
26	火	卵の挽肉あんかけ　ほうれん草胡麻和え 白菜汁	挽肉　卵　椎茸　ほうれん草　ちくわ　ごま トマト　白菜　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
27	水	シルバーサラダ　　トマト&ハム　　牛乳	ハム　春雨　卵　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
28	木	牛丼　きゅうりともやし酢の物　豆腐汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし ちくわ　わかめ　トマト　豆腐　椎茸　ねぎ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
29	金	焼うどん　　野菜スープ		麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
30	土	ポークカレー　福神漬け　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
31	日	休日					

＊　**7月6日(水)・19日(火)は行事食の為、パン・ご飯はいりません。**

〝夏バテ〟に気をつけて夏を乗り越えましょう。
夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。
ビタミン、ミネラルの接取不足が心配されますから、食事には注意して
あげてください。食事をおいしく食べるには、冷たいジュースや炭酸飲料などは、
なるべく控え、お茶を常備して暑い夏を乗り越えましょう。