



# 献立表

令和4年7月 みのり第2保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p><b>体を涼しくする夏野菜</b></p> <p>きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、離乳作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう♪</p>				1	2
				さばの照り焼き さば、付) 粉ふき芋	三色丼 鶏ミンチ、卵、ほうれん草、人参
				海藻かみかみサラダ まわかめ、きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ	きゅうりのごま和え きゅうり、キャベツ、かまぼこ、ごま
				麩のすまし汁 麩、玉葱、えのき、ねぎ	中華スープ 豆腐、玉葱、にら
				果物 (バナナ) おから風味のフルーツ牛乳	菓子 牛乳
4	5 おべんとうやさん	6	7 <b>七夕・誕生会</b>	8	9
ナスのミートスパゲティ ナス、合ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、粉チーズ、トマト缶	豆腐ハンバーグ 豆腐、合ミンチ、玉葱、ひじき、ケチャップ、付) スズキニ	あじの南蛮漬け あじ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン	天の川そうめん ささ身、人参、オクラ、コーン	ハヤシライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、グリーンピース	大豆ピラフ 大豆、ベーコン、じゃこ、玉葱、人参、パセリ、マカリ
甘酢和え キャベツ、きゅうり、じゃこ、わかめ	マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ	切干大根のツナカレー煮 切干大根、人参、いんげん、ツナ、カレー粉	星のコロッケ☆ 鶏の唐揚げ	コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、レズン	もやしのごま和え もやし、きゅうり、人参、ごま
ポテトスープ じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ	わかめのすまし汁 (未満児) わかめおにぎり、ミニトマト、メロン (以上児)	豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、油揚げ、わかめ	トマトサラダ トマト、きゅうり、コーン、ツナ	パインゼリー	春雨スープ 春雨、玉葱、しめじ、わかめ
はりはりごはん カリカリいりこ	ぎょうざの皮ピザ 牛乳	菓子 牛乳	果物 (スイカ) キラキラゼリー (未満児) シュワシュワポンチ (以上児)	おからケーキ (小豆) 牛乳	菓子 牛乳
11	12	13	14	15	16
冷麺 ハム、トマト、きゅうり、もやし、わかめ、ごま	彩り豆腐 鶏・豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸、ねぎ、卵、カニカマ	鮭のピザ焼き 鮭、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、チーズ、ケチャップ	豚肉の生姜炒め 豚肉、玉葱、ピーマン、生姜	黒米ごはん あじフライ あじ、パン粉、付) トマト	炊き込みご飯 鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、絹さや
焼きししゃも ししゃも (めだか: カレイ)	春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま	ほうれん草ののり和え ほうれん草、もやし、人参、もみり	切干大根の梅肉和え 切干大根、人参、きゅうり、梅干し、かつお節	ココロサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、マヨ	ほうれん草のツナ和え ほうれん草、人参、ツナ
かぼちゃの煮物 かぼちゃ、レズン	南瓜のみそ汁 かぼちゃ、玉葱、油揚げ、ごぼう、ねぎ	もち麦のスープ もち麦、ベーコン、人参、玉葱、しめじ	そうめん汁 そうめん、えのき、玉葱、ねぎ	オクラのスープ オクラ、玉葱、コーン、人参、わかめ	なすのみそ汁 なす、豆腐、玉葱、ねぎ
果物 (バナナ) キャベツの炊き込みごはん はりはり漬け	ミルクゼリー	菓子 牛乳	果物 (スイカ) チーズトースト 牛乳	フルーツシリアルヨーグルト	菓子 牛乳
18 <b>祝日</b>	19 <b>カミカミday</b>	20	21	22	23 <b>夏祭り (4.5歳児)</b>
	マーボー茄子 ナス、合ミンチ、玉葱、人参、ピーマン	魚の香味揚げ さば、しそ、しょうが、付) トマト	鶏胸肉の彩りピカタ 鶏胸肉、卵、粉チーズ、人参、ピーマン、赤アブラ、ケチャップ	サラダうどん 天かす、人参、わかめ、コーン、ささ身、マヨ、ごま、トマト	おにぎらず ポテト ウイナー 生とうもろこし チェリー スイカ
	あらめの華風和え あらめ、きゅうり、人参、ツナ、コーン	納豆和え 納豆、人参、ほうれん草、もみり	ツナコーンサラダ いんげん、コーン、ツナ、ごま	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン、玉葱、パセリ	煮豆 金時豆
	中華スープ 春雨、椎茸、玉葱、ねぎ	なすの味噌汁 茄子、玉葱、ねぎ	マカロニスープ マカロニ、人参、玉葱、しめじ、パセリ	果物 (バナナ)	菓子 牛乳
	大豆のカレー風味かりんとう 牛乳	菓子 牛乳	きなこプリン	うなぎおにぎり	
25	26	27 <b>そうめん流し (以上児)</b>	28 <b>そうめん流し (未満児)</b>	29	30
スズキニのスパゲティ ベーコン、スズキニ、キャベツ、人参、玉葱	麦ごはん 豆腐チャンプルー 豚肉、豆腐、もやし、にら、人参、卵、かつお節	あじのごま焼き あじ、ごま、付) トマト	酢鶏 鶏肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、パイン缶、ケチャップ	さばの煮付け さば	ドライカレー 合ミンチ、人参、玉葱、レズン、グリーンピース
カミカミサラダ 切干大根、きゅうり、人参、するめ、コーン、マヨ	ごま和え キャベツ、小松菜、じゃこ、ごま	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、キャベツ、わかめ、カニカマ、ごま	いんげんのおかか和え いんげん、人参、かつお節	白和え 豆腐、ほうれん草、人参、しらたき、ごま	あさりのしぐれ煮 あさり、生姜
モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉葱、じゃが芋	冬瓜汁 冬瓜、人参、椎茸、鶏肉、ねぎ	そうめん汁 そうめん、玉葱、えのき、ねぎ	春雨スープ 春雨、もやし、にら	えのきのすまし汁 えのき、玉葱、人参、ねぎ	ミネストロンスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、マヨ、キャベツ、トマト、パセリ
五平餅 チーズ	マカロニかりんとう 牛乳	果物 (スイカ) 菓子 牛乳	冷やしぜんざい	果物 (バナナ) チーズ蒸しパン 牛乳	菓子 牛乳

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます

※都合により、献立が変更になる場合があります