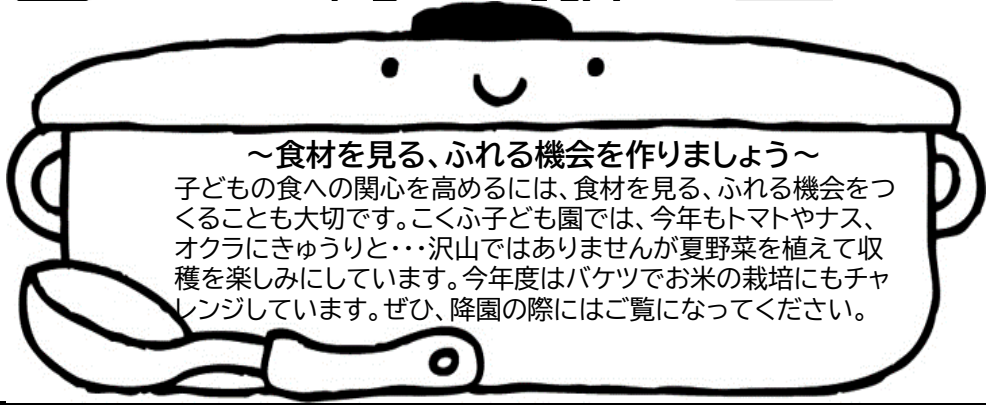




7月献立表



令和4年7月発行
こくふ子ども園



～食材を見る、ふれる機会を作りましょう～

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。こくふ子ども園では、今年もトマトやナス、オクラにきゅうりと…沢山ではありませんが夏野菜を植えて収穫を楽しみにしています。今年度はバケツでお米の栽培にもチャレンジしています。ぜひ、降園の際にはご覧になってください。

1日(金)	2日(土)
ナスミートスパゲティ (スパゲティ、にんにく合挽ミンチ、玉葱、人参ナス、グリーンピース、トマト缶、粉チーズ、塩コンソメ、ケチャップウスターソース、油) お星さまサラダ (オクラ、マヨネーズ、人参、コーン、キャベツ) もやしのスープ (もやし、しめじ、人参、わかめ、コンソメ、塩) わかめおにぎり (わかめふりかけ、米、ごま) 牛乳	野菜たっぷり豚丼 (豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、砂糖、酒、醤油、ごま油) ニラスープ (ニラ、エノキ、わかめ、人参、鶏がらだし、醤油) 果物 菓子 牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、砂糖、酒、醤油) オクラのごま和え (オクラ、人参、コーン、しめじ、ごま、醤油) わかめと豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、人参、玉葱、白葱、いりこみそ) 牛乳もち (牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩)	大豆ドライカレー (米、合挽ミンチ、人参、玉葱、カレーパウダー、油、レーズン、水煮大豆、ピーマン) ドレッシングサラダ (きゅうり、キャベツ、人参、ブロッコリー、酢、塩、こしょう、油) 果物 じもんどーナツ(レモン汁、ミックス粉、牛乳、油、スキムミルク、砂糖) 牛乳	ごはん グリルチキン (鶏肉、パセリ、塩、こしょう) ココロサラダ (さつまいも、きゅうり、人参、コーン、酢、マヨネーズ、レモン汁) トマトのスープ (トマト、レタス、卵、ほうれん草、コンソメ、塩、醤油) 和風豆腐ゼリー (豆腐、寒天、砂糖、牛乳、きな粉、黒砂糖)	大の川そうめん (そうめん、錦糸玉子、オクラ、ハム、きゅうり、人参、かつお節、昆布、酒、醤油、みりん) あさりの柳川煮 (あさり、ごぼう、生姜、砂糖、酒、醤油) みりん) 果物 七夕寒天 (牛乳、氷みつ、砂糖、寒天、みかん) ウエハース	ごはん 厚揚げチャンプルー (豚肉、人参、厚揚げ、玉葱、鶏がらだし、醤油、ニラ、ごま油) 春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、ハム、ごま、砂糖、酢) 中華スープ (もやし、人参、わかめ、卵、白葱、醤油、鶏がらだし) ポパイケーキ (ほうれん草、チーズ、ミックス粉、砂糖、油、牛乳、スキムミルク) 牛乳	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、人参、グリーンピース、油あげ、醤油) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱、エノキ、コンソメ、塩) 果物 菓子 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ごはん 魚の梅みそ焼き (魚、酒、醤油、生姜、梅干し、みそ、みりん) ミルクおから (おから、豚ミンチ、砂糖、醤油、玉葱、人参、チーズ、油、グリーンピース、牛乳) じゃが芋のすまし汁 (じゃが芋、しめじ、玉葱、花麩、チンゲン菜、醤油、いりこ) 果物 ココアあげぱん (ロールパン、ココア、油) 牛乳	ごはん なんちゃって焼売 (豚ミンチ、玉葱、生姜、グリーンピース、豆腐、干し椎茸、片栗粉、砂糖、焼売の皮、鶏がらだし、ごま油、醤油) 青菜ともやしのナムル (小松菜、もやし、人参、ごま、酢、砂糖、醤油) コーンとわかめスープ (コーン、わかめ、玉葱、エノキ、鶏がらだし) 夏みかんゼリー (夏みかん、寒天、グラニュー糖)	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 (高野豆腐、鶏肉、人参、油、じゃが芋、ピーマン、醤油、干し椎茸、玉葱、砂糖、片栗粉) 中華きゅうり (きゅうり、ごま、ごま油、醤油、酢、砂糖) あさりのみそ汁 (あさり、大根、人参、白葱、エノキ、わかめ、いりこみそ) とうもろこし 牛乳	塩っぺ焼きそば (中華麺、豚肉、ごま油、人参、パプリカ、塩っぺ、にんにく、玉葱、青のり、キャベツ、鶏がらだし) トマトのサラダ (トマト、きゅうり、酢、コーン、ツナ、砂糖) かきたま汁 (豆腐、人参、玉葱、卵、葱、いりこ、醤油、塩) 枝豆おにぎり (米、枝豆、しらす) 牛乳	ピピンパ(米、牛肉、ほうれん草、人参、ごま、もやし、生姜、酢、砂糖、醤油、コンソメ、ごま油、錦糸玉子) 春雨スープ(春雨、玉葱、椎茸、ニラ、醤油、カニカマ、鶏がらだし) 果物 冷やしぜんざい (米粉、白玉粉、豆腐、小豆、砂糖、塩) 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ (鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン、玉葱、コーン、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) キャベツスープ (キャベツ、エノキ、塩、玉葱、人参、コンソメ) 果物 菓子 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
海の日 おやつ	ごはん 鶏じゃが (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、しらたき、干し椎茸、油、砂糖、酒、醤油) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、醤油、もみり) わかめのみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 人参蒸しパン(バター、牛乳、ミックス粉、人参、オレンジジュース、砂糖、スキムミルク) 牛乳	カレーうどん (豚肉、玉葱、人参、葱、しめじ、うどん、片栗粉、カレーパウダー、醤油、塩、かつお節、油あげ) おかずきんぴら (ごぼう、鶏肉、人参、こんにゃく、ピーマン、竹輪、ごま、酒、砂糖、醤油、ごま油) 果物 とうもろこしおにぎり (米、とうもろこし、ごま塩) 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け (魚、玉葱、人参、砂糖、きゅうり、米粉、醤油、酢、塩、油) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、コーン、きゅうり、ハム、チーズ、マヨネーズ、塩) 鉄分たっぷり汁 (あさり、塩、小松菜、卵、しめじ、鶏がらだし) みかん牛乳寒天 (牛乳、みかん、寒天、砂糖) 牛乳	ごはん タンドリーチキン (鶏肉、にんにく、玉葱、カレー粉、ヨーグルト、醤油、塩) コールスローサラダ (キャベツ、人参、酢、コーン、マヨネーズ) コンソメスープ (ベーコン、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、醤油、チンゲン菜、コンソメ) 果物 きな粉トースト (食パン、きな粉、砂糖、マーガリン) 牛乳	スタミナ納豆丼 (米、納豆、豚ミンチ、葱、ごま、酒、砂糖、醤油、にんにく、生姜) しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、人参、ねぎ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
25日(月)	26日(火) 誕生日会	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
冷麺 (中華麺、焼き豚、ごま、きゅうり、錦糸玉子、もやし、トマト、ごま油、酢、鶏がらだし、砂糖、醤油、コンソメ) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油) 果物 カルシウムおにぎり (米、わかめ、しらす、桜エビ、かつお節、ごま、醤油、みりん) 牛乳	ごはん コロケ?! (じゃが芋、合挽ミンチ、玉葱、塩、こしょう、油、パン粉、とんかつソース) ズッキーニの炒め物 (ズッキーニ、ピーマン、しらす、ごま、醤油、みりん、人参、油) お星さまのスープ (オクラ、エノキ、人参、コーン、あさり、醤油、鶏がらだし) フルーツパフェ (コーンフレーク、みかん、パン、メロン、アイス)	ごはん 麻婆豆腐 (豆腐、豚ミンチ、人参、筍、玉葱、葱、にんにく、生姜、ごま油、醤油、みそ、鶏がらだし、砂糖、グリーンピース) パプリカのマリネ (パプリカ、ひじき、酢、ハム、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、ごま油) そうめん汁 (そうめん、塩、人参、花麩、葱、卵、いりこ、醤油) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト) 牛乳	魚のかほ焼き丼 (米、魚、にんにく、酒、生姜、砂糖、醤油、人参、みりん、ほうれん草、片栗粉、油) 冬瓜のすまし汁 (冬瓜、オクラ、人参、エノキ、葱、醤油、塩、いりこ) 果物 カルピスシャーベット (カルピス、牛乳、ミックスベリー) クラッカー	ごはん スタミナ生姜焼き(酒、にんにく、豚肉、もやし、玉葱、人参、みそ、生姜、ニラ、油、砂糖、醤油) そうめんうりの酢物 (そうめんうり、ごま、きゅうり、カニカマ、酢、砂糖、醤油) 豆腐のみそ汁(豆腐、玉葱、しめじ、わかめ、油あげ、いりこ、みそ) マカロニ安倍川 (マカロニ、きな粉、塩、砂糖) 牛乳	ハヤシライス (米、豚肉、人参、玉葱、グリーンピース、コーン、じゃが芋、ハヤシルウ) オニオンスープ (人参、玉葱、醤油、しめじ、パセリ、塩、コンソメ) 果物 菓子 牛乳

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。