



7月献立表



令和4年7月発行
ながさわ子ども園



おすすめ簡単メニューの紹介

先日は園からのアンケートにお答えいただきましてありがとうございました。教えていただいた「簡単メニュー」や「定番メニュー」を7月から園でアレンジし、とり入れさせていただきます。◆のマークをつけていますのでお楽しみに！レシピも紹介しますのでお家でも作ってみてください！



熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏には、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。

(いただきますごちそうさま 参照)



		1日(金)		2日(土)			
		★野菜そぼろ丼 米、豚ミンチ、砂糖、醤油、玉葱、パプリカ、人参、なす、ズッキーニ、いんげん、卵 じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、グリーンピース、砂糖、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、しめじ、小松菜、いりこ、味噌 若鮎焼き 米粉、B.P、砂糖、みりん、豆乳、ココア、こしあん 牛乳	スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油 白菜スープ 白菜、えのき、玉葱、パセリ、塩、コンソメ バナナ菓子 牛乳				
		4日(月)		5日(火)			
		鮭ご飯 米、押し麦、サケフレーク 冷やっこ 豆腐、もやし、トマト、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油 南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、醤油、砂糖 じゃべつの味噌汁 じゃべつ、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、味噌 ★カルシウムクッキー 小麦粉、スキムミルク、いりこ、ごま、あおさ、砂糖、油、卵 牛乳	★夏野菜のキーマカレー 米、押し麦、合ミンチ、玉葱、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト、にんにく、レーズン、油、カレー粉、酒 スティック野菜 きゅうり、人参、パプリカ、塩 スイカ 芋もち春巻き 春巻きの皮、じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、油 牛乳	ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、とうもろこし ミルクおから おから、豚ミンチ、人参、葱、玉葱、チーズ、牛乳、砂糖、塩、醤油、油 もやしの味噌汁 もやし、人参、玉葱、小松菜、葱、いりこ、味噌 バナナマロンカオ 小麦粉、B.P、卵、牛乳、黒砂糖、油、重曹 牛乳	天の川 そうめん そうめん、オクラ、人参、ハム、卵、トマト、醤油、みりん、かつお節、昆布 かきあげ エビ、人参、玉葱、ごぼう、さつまい、塩、天ぷら粉、油 小松菜のコーン和え 小松菜、コーン、醤油 七夕ゼリー カルピス、寒天、ブルーハワイ、みかん、飾り 牛乳	ご飯 ABCDEため 豚肉、玉葱、ピーマン、人参、椎茸、南瓜、油、醤油、みりん ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、ウインナー、マヨネーズ、スキムミルク 卵豆腐のすまし汁 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、醤油、いりこ、塩 ★枝豆スコーン 小麦粉、B.P、バター、豆乳、枝豆、チーズ 牛乳	チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター 鶏がらスープ じゃべつ、玉葱、しめじ、チンゲン菜、鶏がらだし、塩 オレンジ菓子 牛乳
		11日(月)		12日(火)			
		塩っぱおにぎり 米、押し麦、塩昆布 ★ねばねばうどん うどん、納豆、オクラ、砂糖、みりん、醤油、昆布、かつお節、海苔、天かす 切干大根の含め煮 切干大根、人参、さつまい、キノサヤ、砂糖、醤油 オレンジ ★ミルク白玉 白玉粉、牛乳、豆腐、きな粉、砂糖、塩 牛乳	シイラ丼 米、シイラ、にんにく、生姜、塩、酒、醤油、砂糖、みりん、ほうれん草、人参、片栗粉、油 麻婆トマト 豆腐、トマト、豚ミンチ、玉葱、人参、なす、葱、にんにく、油、鶏がらだし、酒、片栗粉、ケチャップ 玉葱の味噌汁 玉葱、ごぼう、わかめ、いりこ、味噌 バナナ 人參まんじゅう 人参、小麦粉、B.P、砂糖、こしあん 牛乳	ご飯 ササミの天ぷら ササミ、天ぷら粉、あおさ、酒、塩、油、とうもろこし ◆きゅうりとトマトの塩だれ和え きゅうり、トマト、レモン汁、塩、鶏がらだし、にんにく、油 えのきのスープ えのき、玉葱、大根、パセリ、コンソメ、塩 ホットサンド 食パン、チーズ、マヨネーズ 牛乳	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、人参、ニラ、豚肉、玉葱、春雨、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒 花和え 小松菜、人参、卵、油、砂糖、塩、醤油 オクラの味噌汁 オクラ、玉葱、じゃが芋、味噌、いりこ 夏みかんゼリー 夏みかん、寒天、砂糖、メープルシロップ 牛乳	ご飯 魚の味噌バター焼き サウラ、味噌、酒、砂糖、みりん、バター、トマト ★モロヘイヤの梅昆布和え モロヘイヤ、えのき、もやし、梅干し、塩昆布、醤油、ごま ココロスープ さつまい、大根、人参、グリーンピース、玉葱、コンソメ、塩 ★ピーチパイ パイ生地、白桃、黄桃、グラニュー糖 カルピス 牛乳	エビピラフ 米、エビ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン、コーン、バター、コンソメ、塩 なすの味噌汁 なす、じゃが芋、油揚げ、味噌、いりこ オレンジ菓子 牛乳
		18日(月)		19日(火)			
海の日 		★なすとズッキーニのミートスパゲティ スパゲティ、合ミンチ、なす、ズッキーニ、人参、玉葱、にんにく、ソース、ケチャップ、トマト、酒、油、チーズ コールスローサラダ じゃべつ、きゅうり、レーズン、パインアップル、油、酢、塩、こしょう なめこのすまし汁 なめこ、玉葱、わかめ、塩、醤油、いりこ バナナ フライドさつまい さつまい、片栗粉、塩、油 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、葱、かつお節、醤油、みりん、酒 塩チャブチ 春雨、牛肉、塩昆布、玉葱、ニラ、人参、椎茸、ごま油 南瓜の味噌汁 南瓜、人参、玉葱、油揚げ、いりこ、味噌 マカロニ安倍川 マカロニ、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖 牛乳	ご飯 ★あんずの照り焼きチキン 鶏肉、塩、こしょう、酒、あんずジャム、醤油、とうもろこし ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 おつゆふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ スイカ チーズケーキ 牛乳	うなぎの三色丼 米、うなぎ、人参、ほうれん草、醤油、みりん きゅうりの酢の物 きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、酢、砂糖、醤油 野菜たっぷりスープ 鶏肉、人参、なす、ごぼう、玉葱、グリーンピース、コーン、塩、鶏がらだし スイートパンプキン 南瓜、バター、砂糖、牛乳、レーズン 牛乳	ザバの炊き込みご飯 米、サバ缶、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、葱、いりこ、味噌 バナナ菓子 牛乳	
		25日(月)		26日(火)			
		ジャージャー麺 中華麺、玉葱、もやし、人参、きゅうり、油、豚ミンチ、醤油、味噌、砂糖 ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、醤油、海苔 豆乳スープ 玉葱、さつまい、コーン、人参、パセリ、豆乳、塩、コンソメ バナナ おかかおにぎり 米、しらす干し、かつお節、醤油 チーズ	ご飯 魚のクリームコーン焼き サケ、小麦粉、コーン、あおさ、トマト れんこんの炒めなます れんこん、人参、アサリ、油、酢、砂糖、醤油 小松菜のすまし汁 小松菜、玉葱、おつゆふ、えのき、塩、醤油、いりこ ★ココアホットケーキ ミックス粉、牛乳、卵、ココア、油 牛乳	生姜焼きサンド ロールパン、豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、じゃべつ、塩 ひじきの和風サラダ ひじき、きゅうり、竹輪、人参、マヨネーズ、スキムミルク、醤油 ◆水餃子スープ 餃子、玉葱、人参、なす、鶏がらだし、醤油、ごま油 芋ようかん さつまい、砂糖、寒天、塩 牛乳	ご飯 豆腐のフライ 豆腐、塩、こしょう、あおさ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ブロッコリー じゃべつのごま和え じゃべつ、人参、ごま、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、えのき、もやし、人参、いりこ、味噌 バナナ とうもろこし 牛乳	ご飯 魚のおろし煮 サバ、大根、醤油、砂糖、生姜、人参、葱、片栗粉、鶏がらだし、にんにく、生姜、塩、醤油 えのきのすまし汁 えのき、玉葱、人参、醤油、塩、いりこ スイカ菓子 牛乳	
		27日(水)		28日(木)			
		27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)一年生を迎える会		

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。★印は新しいメニューです。