

2022年 7月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料	
15 金	お楽しみ給食		ごはん 夏野菜カレー 鶏のからあげ サラダ/麦茶	米 豚小間肉 鶏肉 トマト	玉葱 生姜 きゅうり	人参 かたくり粉 人参	じゃが芋 おろし小麦粉	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 すいか
16 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャバツ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
19 火	ごはん	魚の梅焼き 揚げがほちやががね トマト みそ汁	カジキ かぼちや トマト キャバツ	梅干し しょうゆ いんげん 玉葱	三温糖 人参 人参	ごま けずり節	ふかし芋 するめ くだもの 麦茶	じゃが芋 みそ すいか	
20 水	2色 ごはん	煮物の トマトと玉葱のサラダ みそ汁	鶏ひき肉 じゃが芋 トマト 小松菜	生姜 人参 玉葱 玉葱	人参 人参 人参	絹さや きゅうり けずり節 油あげ	ごまりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり すいか	
21 木	ごはん	魚の南蛮漬け 切り干し大根煮もの ごま和え みそ汁	ホキ 切り干し大根 いんげん かぶ	かたくり粉 ごぼう 人参 玉葱	玉葱 人参 人参	ピーマン 糸こんにゃく ごま かぶの葉 オクラ	おからスコーン 昆布 くだもの 麦茶	小麦粉 おから 豆乳 すいか	
22 金	ごはん	麻婆なす ナムル風おたし わかめスープ	豚小間肉 小松菜	なす キャバツ	ピーマン 人参 人参	みそ 人参	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム すいか	
23 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャバツ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
25 月	ごはん	鶏のみそ焼 キャバツ かぼちやサラダ 五目汁	鶏肉 キャバツ かぼちや 小松菜	みそ きゅうり 大根	人参 人参 人参	豆乳 酢 ごま やきふ	ごぼうの甘草煮 するめ くだもの 牛乳	ごぼう すいか	
26 火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 フレッシュサラダ 野菜スープ	豚小間肉 じゃが芋 キャバツ チンゲン菜	玉葱 青のり きゅうり 玉葱	人参 人参 人参	ピーマン トマトケチャップ アスパラガス えのき トマト	いなり寿し 昆布 くだもの 麦茶	米 油あげ すいか	
27 水	ごはん	焼魚 揚げなすマリネ 磯香和え みそ汁	サバ なす キャバツ 冬瓜	トマト モロヘイヤ 玉葱	人参 人参 人参	パセリ 人参 人参	焼のり 焼のり ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ すいか	
28 木	ごはん	春巻き 酢のもの 豆腐のスープ	豚中肉 キャバツ 豆腐	人参 人参 チンゲン菜	人参 人参 人参	春雨 春巻の皮 オクラ きゅうり わかめ	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	すいか	
29 金	おまつり給食		ごはん 夏野菜カレー 鶏のからあげ サラダ/麦茶	米 豚小間肉 鶏肉 トマト	玉葱 生姜 きゅうり	人参 かたくり粉 人参	じゃが芋 おろし小麦粉	黒糖蒸しパン するめ かき氷 麦茶	小麦粉 さつま芋 黒糖 氷(梅汁/オレンジ) いちごシロップ
30 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャバツ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	すいか	

※献立は変更になる場合があります。

みどり組の子ど
ろたちがモロヘイヤを
収穫して給食室に届
けてくれます。ゆで
たモロヘイヤをスー
プに入れました。



① ビビンバごはん

ごはんといっしょに肉みそとおたしの野菜がたくさん食べられます。

＜材料 4人分＞

・米2合・豚ひき肉150g・小松菜1袋・人参1本・おやし1袋・発芽大豆10g

④ ①みそ15g・三温糖2g・生姜少々・しょうゆ適量・ごま油少々・いりごま少々

＜作り方＞

1. 米をとぎ、通常の水加減で洗った発芽大豆を米の上のせて炊く。
2. 人参は千切りにして、ゆでる。小松菜とおやしをゆでて、食べやすい長さに切る。
3. ごま油と生姜をフライパンに入れて熱して、ひき肉を炒めて④で味をつける。
4. ノーごはんに2.の味つけた野菜と1.の肉みそを混ぜて、いりごまをふってできあがり!

旬は夏。栄養
価が高緑黄
色野菜です。

①しょうゆで味をつける