



# の献立表

令和4年7月 つくし 保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>そうめん流し</b> </div>  <p>子どもたちと竹を取りに行かせてもらってそうめん流しをしたいと思います。うつわも竹でできたらいいね〜と今からわくわく楽しみです</p>				<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>お楽しみ会</b> </div>  <p>年長さんの最初から出来上がりまで自分たちで料理を作りたいというリクエストからホットプレートでパエリアと2種類のパスタを作ります。きっと美味しくできるはず!!!</p>				1	2	ふれあいコンサート		
								さばの照り焼き さば 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 麩のすまし汁 麩、玉葱、えのき、ねぎ 果物 きなこプリン	菓子 牛乳			
4	5	6	7	8	9	七夕・誕生会		第二保育園				
ナスのミート スパゲティ ナス、ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーズ 甘酢和え キャベツ、きゅうり、じゃこ、わかめ ポテトスープ じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ はりはりごはん かりかりいりこ	豆腐ハンバーグ 豆腐、ミンチ、玉葱、ひじき、ケチャップ 付)ズッキーニ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、もやし、ねぎ イタリア風もちもちパン 牛乳	あじの南蛮漬け あじ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン 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 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、油揚げ、わかめ 菓子 牛乳	そうめん流し 胡瓜、錦糸卵、オクラ クリスピーチキン 鶏肉、コーンフレーク フライドポテト 果物(スイカ) 七タフルーツポンチ	スタミナ夏野菜カレー 豚肉、玉ねぎ、ナス、ピーマン、南瓜 コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン 果物 ぶどうゼリー	大豆ピラフ 大豆、ベーコン、じゃこ、玉葱、人参 もやしのごま和え もやし、きゅうり、人参、ごま 春雨スープ 春雨、玉葱、しめじ、わかめ 菓子 牛乳							
11	12	13	14	15	16	お楽しみ会						
冷麺 ハム、トマト、胡瓜、もやし、ワカメ、ゴマ 焼きししゃも ししゃも かぼちゃの煮物 かぼちゃ、レーズン 果物 キャベツの炊き込み はりはり漬け	炊き込みご飯 鶏肉、ごぼう、人参、キヌサヤ、油揚げ 厚揚げと昆布の煮物 豚肉、厚揚げ、昆布 なすのみそ汁 なす、玉葱、ねぎ フルーツシリアル ヨーグルト	鮭のピザ焼き 鮭、玉葱、ピーマン、シメジ、チーズ ほうれん草の のり和え ほうれん草、もやし、人参、もみり もち麦のスープ もち麦、ベーコン、人参、玉葱、しめじ 菓子 牛乳	豚肉の生姜炒め 豚肉、玉葱、生姜 付)キャベツ 切干大根の梅肉和え 切干大根、人参、胡瓜、梅干、かつお節 そうめん汁 そうめん、えのき、玉葱、ねぎ 果物 にんじん棒 牛乳	あじフライ あじ、パン粉、付)トマト コロコロサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、マヨ オクラのスープ オクラ、玉葱、コーン、人参 オレンジ風味の フレンチトースト	パエリア 玉ねぎ、人参、コーン、えび、ピーマン クリームスパゲティ ツナ、椎茸、玉葱、大葉 ナポリタンスパゲティ 玉ねぎ、ウインナー、トマト、ピーマン ネバネバスープ かき氷							
18	海の日	19	カミカミday	20	21	22	23	土用の丑の日				
		夏野菜の焼肉丼 牛肉、キャベツ、人参、ピーマン、南瓜 ごぼうのカミカミサラダ ごぼう、人参、きゅうり、さきいか、ごま かき卵汁 卵、麩、玉葱、ねぎ 果物 レモンラスク 牛乳	魚の香味揚げ さば、しそ、しょうが、付)トマト 納豆和え 納豆、人参、ほうれん草、もみり 冬瓜汁 冬瓜、人参、椎茸、鶏肉、ねぎ 菓子 牛乳	牛飯 米、牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ キャベツのゆかり和え キャベツ、胡瓜、ゆかり じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、ネギ ジャムサンド 牛乳	サラダうどん 天かす、人参、わかめ、コーン、ささ身 天ぷら盛り合わせ じゃがいも、大葉、ピーマン、モロヘイヤ ちくわ、青のり 果物 うなぎおにぎり スティック胡瓜	三色丼 鶏ミンチ、卵、ほうれん草、人参 きゅうりの酢の物 きゅうり、キャベツ、人参、わかめ 中華スープ 豆腐、えの うなぎ						
25	26	27	青空ランチ	28	29	30						
ズッキーニとベーコン のスパゲティ ベーコン、ズッキーニ、キャベツ、人参 カミカミサラダ 切干大根、胡瓜、人参、するめ、コーン モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉葱、じゃが芋 五平餅 チーズ	彩り豆腐 鶏、豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸、ネギ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま 南瓜のみそ汁 かぼちゃ、油揚げ、ごぼう、ねぎ おからケーキ(小豆) 牛乳	昆布おにぎり アジのパン粉焼き アジ、にんにく、パン粉 きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく、ピーマン チーズポテト・果物 ベーコン、じゃが芋、ピザ用チーズ 菓子 牛乳	ナスのハヤシライス 牛肉、玉葱、人参、シメジ、ピーズ 菜果サラダ キャベツ、胡瓜、パイン 果物 コーンチーズ蒸しパン 牛乳	黒米ごはん さばの煮付け さば 付)インゲン 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、しらたき、ごま えのきのすまし汁 えのき、玉葱、人参、ねぎ 冷やしぜんざい	ドライカレー 合ミンチ、人参、玉葱、レーズン、ピーズ あさりのしぐれ煮 あさり、生姜 ミネストロンスープ ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、マロヘイヤ、トマト、パセリ 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