

2022年7月 献立表

【今年度、初めて出る食材】

- ・冬瓜（26日）
- ・オリーブオイル（27日）

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください。

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

新川崎みらいのそら保育園

・7日は、七夕の行事食です。

・20日は、お誕生日会です。

・22日は、多文化おやつチュロスです。

チュロスは星型の搾り器から搾りだされた生地を油で揚げ、砂糖をまとわせたスペインの揚げ菓子です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズはアレルギー食材

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ りんご	こぎつねおにぎり 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、春雨 ごま	豚こま肉 しらす、油揚げ 牛乳	ピーマン、にんじん、玉ねぎ たけのこ、きゅうり、わかめ りんご	しょう油、料理酒 塩、酢、中華だし 出汁
2	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・小松菜) りんご	ゼリー・クラッカー 牛乳	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋、砂糖 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 味噌、油揚げ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、小松菜、りんご ぶどうジュース	塩、ケチャップ コンソメ、出汁 寒天
3	日						
4	月	ジャムパン(りんご) かじきのグラタン トマトきゅうり甘酢和え コンソメスープ メロン	ツナピラフ 牛乳	食パン、りんごジャム 油、じゃが芋 小麦粉、砂糖 パン粉、米	かじき、豆乳 ツナ缶、パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ、パセリ、しめじ トマト、きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ、にんじん メロン	カレー粉、酢、塩 しょう油、コンソメ
5	火	ごはん 豚肉のプルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	黄な粉ボーロ 牛乳	米、ごま油、さとう ごま、小麦粉、油	豚小間肉 味噌 きなこ、豆乳 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん にら、ブロッコリー、なめこ りんご、にんにく	しょう油 料理酒、酢、出汁 ベーキングパウダー
6	水	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごま和え りんご	中華おこわ 牛乳	うどん、油 さとう、小麦粉、かぼちゃ ごま、米、もち米 ごま油	油揚げ、鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ りんご、しめじ、にんにく	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒
7	木	七夕そばろ丼 コールスローサラダ 星型ポテトフライ そうめん汁(オクラ・星型麩) すいか	七夕ゼリー、星たべよ 牛乳	米、じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ そうめん、ごま油 ごま、砂糖	鶏ひき肉 鮭フレーク、麩 牛乳	玉ねぎ、にんじん、絹さや キャベツ、きゅうり、コーン オクラ、わかめ、ねぎ すいか、もやし オレンジジュース、ぶどうジュース	みりん、料理酒 しょう油、酢、塩 出汁、寒天 カルピス
8	金	ごはん レバーの竜田揚げ 納豆はりはりサラダ 味噌汁(白菜・えのき) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、スパゲティ 砂糖	豚レバー 挽き割り納豆、味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 切干し大根、わかめ 白菜、えのき、りんご 玉ねぎ、しょうが、パセリ	しょう油、コンソメ 出汁、ケチャップ 塩
9	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	スコーン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋、ごま ホットケーキミックス いちごジャム	豚こま肉 味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、青のり もやし、りんご にんにく、しょうが	しょう油、みりん 塩、出汁
10	日						
11	月	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきのツナサラダ 清汁(大根・わかめ) りんご	ゆでとうもろこし・せんべい 牛乳	米、油、さとう ごま	厚揚げ、豚小間肉 味噌、ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり 大根、わかめ、りんご とうもろこし	しょう油、酢 出汁、塩
12	火	ロールパン ナスのグラタン フレンチサラダ コンソメスープ(コーン・人参) メロン	まぜごはん 牛乳	ロールパン 小麦粉、パン粉 油、米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん コーン、メロン、しめじ パセリ	塩、ケチャップ 酢、コンソメ しょう油、料理酒 みりん
13	水	夏野菜カレーライス 大根サラダ すいか	シュガートースト 牛乳	米、油、バター 小麦粉、さとう ごま油、食パン カレールー かぼちゃ	鶏小間肉 牛乳	ピーマン、なす、にんじん 玉ねぎ、大根、きゅうり すいか、パセリ、赤ピーマン	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
14	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・しめじ) りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ、小麦粉 ごま	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、しめじ りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、出汁 中濃ソース しょう油 みりん、料理酒

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	金	ごはん たらの南蛮漬け 切干大根のマヨ和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	塩焼きそば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 焼そば麺	たら、味噌 ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり 小松菜、りんご 青のり	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁、中華だし
16	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう 米粉 油、いちごジャム	豚小間肉 花鰹、味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、わかめ りんご	料理酒、しょう油 出汁、レモン汁 ベーキングパウダー コーンスターチ
17	日						
18	月	海の日					
19	火	ジャムパン(いちご) かじきのムニエル かぼちゃサラダ コンソメスープ(小松菜・人参) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	食パン、いちごジャム 小麦粉、油 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	かじき 鶏ひき肉 牛乳	きゅうり、玉ねぎ パセリ、小松菜、にんじん りんご、ひじき	塩、コンソメ しょう油
20	水	チキンソースカツ丼 なすとかぼちゃの素揚げ ナムル風春雨サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) メロン	ココアケーキ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ 春雨、ごま油、ごま ホットケーキミックス さとう、バター	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌 豆乳 生クリーム 牛乳	キャベツ、なす、わかめ きゅうり、にんじん、ねぎ メロン、にんにく みかん缶	中濃ソース、ケチャップ みりん、中華だし しょう油、バニラエッセンス 出汁、ココア ベーキングパウダー
21	木	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 中華スープ すいか	野菜ピラフ 牛乳	中華麺、ごま油 さとう、片栗粉 じゃが芋、油 米	豚ひき肉、味噌 牛乳	ねぎ、たけのこ、きゅうり コーン、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、すいか、パセリ ピーマン、しょうが	しょう油 コンソメ、塩 中華だし
22	金	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) りんご	チュロス 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 砂糖、油 ホットケーキミックス	鶏むね肉 味噌 絹豆腐 牛乳	玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、にんじん 切干大根、りんご	しょう油 酢、出汁
23	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	じゃが芋とコーンのおやき 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 小麦粉、油	鶏小間肉 大豆水煮 油揚げ、味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、りんご、コーン	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩 ケチャップ
24	日						
25	月	なすとひき肉のカレー わかめサラダ すいか	冷やしきつねうどん 牛乳	米、油 小麦粉、さとう うどん カレールー	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、わかめ すいか、ねぎ	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油 出汁、みりん
26	火	ごはん しょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	豚小間肉 ツナ缶 厚揚げ、味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり 冬瓜、りんご パセリ、しょうが	しょう油 料理酒、塩 出汁
27	水	ごはん 松風焼き ねばねばサラダ わかめスープ メロン	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、ごま油 スパゲティ オリーブ油	木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌、挽き割り納豆 ツナ缶 牛乳	ねぎ、にんじん、ほうれん草 オクラ、わかめ、もやし メロン、トマト、パセリ	塩、しょう油 中華だし
28	木	ロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとささみの和え物 コーンスープ りんご	ナシゴレン風 牛乳	ロールパン かぼちゃ、小麦粉 油、米、砂糖	豚ひき肉 ピザ用チーズ ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、クリームコーン パセリ、りんご、赤パプリカ 小松菜、にんにく	塩、ケチャップ 酢、しょう油、コンソメ
29	金	ごはん たらのマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 油、黒糖 ホットケーキミックス	たら ツナ缶 味噌、豆乳 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 玉ねぎ、りんご	塩、コンソメ しょう油、カレー粉 出汁
30	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 マーマレードジャム ホットケーキミックス さとう	鶏もも肉 味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、キャベツ、玉ねぎ りんご	しょう油、料理酒 中華だし 塩、出汁 メープルシロップ
31	日						

