

2022年度 7月 給食予定献立表

つくし保育園

日付		曜日	献立名	主な材料名			おやつ (○は10:00、○は15:00)
				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 (○は午後おやつ材料)	
1	15 29	金	牛肉炊き込みごはん あじの香り焼き かぼちゃサラダ 切干し大根のみそ汁	米、こんにゃく、片栗粉、油○バター、○小麦粉、○砂糖、(15日)○スポンジケーキ (29日)○マカロニ	あじ、牛肉、○卵、ツナ缶 (15日)○ホイップクリーム (29日)○きな粉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン、えのきだけ、切干大根、しいたけ、にんにく (1日)○すいか (15日)○白桃缶 ○みかん缶	○ごまスティック (1日)○スイカ ○麦茶 (15日)○お誕生日ケーキ ○麦茶 (29日)○マカロニきな粉 ○麦茶
4		月	厚揚げとピーマンの味噌炒め丼 きゅうりともやしの酢の物 かき玉汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油、○バター、○小麦粉	生揚げ、卵、○牛乳、○卵、○チーズ	なす、もやし、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、わかめ ○コーン、○バナナ	○クラッカー ○チーズケーキ ○牛乳
5	19	火	かぼちゃひき肉カレー フロッキーとコーンのソテー 野菜スープ	米、油、○砂糖	鶏肉、○牛乳	フロッキー、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、○いんご、○かんとん	○せんべい ○青りんごゼリー ○くだもの、○牛乳
6	20	水	夏野菜のペペロンチーノ ポテトサラダ 押し麦のスープ	スパゲティ、押麦、オリーブ油、○食パン、○ジャム	ベーコン、ツナ缶、おから、○牛乳	じゃがいも、キャベツ、きゅうり、なす、たまねぎ、スッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン、えのき、にんにく	○カルシウムせんべい ○あんずジャムサンド ○牛乳
7	21	木	(7日) 七ツぞうめん お星様ハンバーグ 短冊サラダ (21日) ロールパン 野菜メンチかつ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	(7日)そうめん、米粉、麩、油、砂糖、ごま油、三温糖、○米、○ごま (21日)ロールパン、油、パン粉、コーンフレーク、小麦粉、○米、○ごま、	(7日)豚肉、焼き豆腐、牛肉、卵、○かつお節 (21日)豚肉、牛肉、卵、牛乳 ○かつお節	(7日)にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、オクラ、にんにく、○梅干し (21日)キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、コーン ○梅干し	○クラッカー ○梅おかかおにぎり ○麦茶
8	22	金	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごまあえ 五目汁	米、さといも、ごま、○小麦粉、○バター、○砂糖、○油	ぶり、油揚げ、○牛乳、○おから、○卵	だいこん、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン	○ごまスティック ○ドーナツ ○麦茶
11	25	月	かき揚げ丼 ほうれん草のツナ和え なすと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、米粉、○砂糖、油、○小麦粉	ツナ缶、卵、油揚げ、○牛乳、○クリームチーズ、○生クリーム、○卵	ほうれん草、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、○レモン果汁	○カルシウムせんべい ○ゆでとうもろこし ○ビスケット ○牛乳
12	26	火	トマトとなすのハヤシライス れんこんとひじきのサラダ おくらスープ	米、押麦、油、すりごま、○ウエハース、○砂糖	牛肉、○生クリーム、○セラチン、○牛乳、○ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、れんこん、なす、えのきだけ、マッシュルーム、トマト、ねぎ、オクラ、コーン、えだまめ、ひじき、わかめ、○桃	○せんべい ○桃のムース ○ウエハース ○牛乳
13	27	水	バンバンジー麺 水餃子 干しエビの中華スープ	中華めん、餃子皮、片栗粉、ごま、油、砂糖、ごま油、○食パン、○三温糖、○バター	○牛乳、豚肉、鶏さ身、干しえび	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、しょうが、○えだまめ	○カルシウムせんべい ○ずんだバターサンド ○牛乳
14	28	木	食パン サーモンチーズフライ 青のりポテト とうがん汁	じゃがいも、食パン、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、○米	サーモン、チーズ、油揚げ、○しらす干し	とうがん、ねぎ、にんじん、あおのり、しめじ、○ごまつな、	○クラッカー ○しらすと青菜のおにぎり ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。