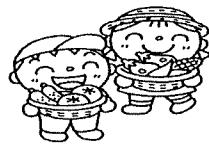




# 7月献立表



令和4年6月30日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	牛乳	ロールパン なすのミートグラタン ゴーヤサラダ レタススープ バナナ	ロールパン 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、ケチャップ、チーズ、コンソメ ゴーヤ、人参、きゅうり、ツナ、コーン、ごま、マヨドレ、塩 レタス、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	
2	土	牛乳 ごまクッキー バナナ	中華丼 春雨スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油 春雨、長ねぎ、エリンギ、わかめ、醤油、中華味 オレンジ	牛乳 お茶	★さくさく 小魚、天ぷら粉 小魚フライ 青のり、油
3	日					
4	月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃサラダ わかめのすまし汁 りんご キウイフルーツ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 かぼちゃ、人参、レタス、コーン、ハム、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶	
5	火	牛乳 干し芋	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
6	水	牛乳 人参 チップス	レーズンパン すごもり卵 ピーマンサラダ ミネストローネ バナナ	レーズンパン 卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、キャベツ、チーズ、醤油、中華味、塩 ピーマン、きゅうり、アスパラガス、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、人参、セロリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス 枝豆 枝豆、マーガリン スティック 牛乳、粉チーズ、砂糖
7	木	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん 揚げ鶏のねぎソース ★ごぼうサラダ そうめん汁 メロン	米 鶏肉、細ねぎ、レタス、生姜、にんにく、醤油、酢、みりん、片栗粉、油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま そうめん、玉ねぎ、オクラ、人参、薄揚げ、醤油、塩、鰹節 メロン	牛乳 お茶	
8	金	牛乳 ほうれん草 せんべい	麦ごはん 焼きししゃも きゅうりの酢の物 肉じゃが パイナップル	米、押し麦 ししゃも きゅうり、人参、わかめ、トマト、みょうが、酢、醤油、砂糖、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ワレット、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 パイナップル	牛乳 お茶	かぼちゃ かぼちゃ、牛乳、砂糖 ようかん 生クリーム、棒寒天
9	土	牛乳 バナナ	チキンピラフ 豆腐スープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、中華味 豆腐、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、醤油、中華味 オレンジ	お茶	ゼリー 寒天ババ(青りんご)
10	日					
11	月	牛乳	中華風おこわ バンバンジー 揚げじゃが トマトのかきたま汁 りんご パイナップル	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、椎茸、醤油、みりん、中華味、ごま油 ささみ、きゅうり、人参、レタス、練りごま、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、パセリ、塩、油 卵、玉ねぎ、トマト、えのき、豆苗、醤油、塩、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶	餃子の皮、ピーマン 玉ねぎ、コーン、人参 餃子の皮 ケチャップ、マヨドレ ピザ チーズ
12	火	牛乳 小魚 スナック	鶏そぼろ丼 春雨の五目サラダ 冬瓜の味噌スープ バナナ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、ごま油 春雨、きゅうり、パプリカ、きくらげ、薄揚げ、とうもろこし、酢、醤油、砂糖、ごま油 冬瓜、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	★ココア 食パン、ココア、砂糖 マーガリン
13	水	牛乳 バナナ	ごはん ★さくさくおさかなフライ モロヘイヤのなめたけ和え 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	米 赤魚、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 モロヘイヤ、なめたけ、キャベツ、もやし、人参、なめたけ、醤油、鰹節 花麩、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶	
14	木	牛乳 メープル スナック	冷やし中華 しゅうまい 小松菜の煮びたし すいか	中華麺、焼豚、きゅうり、もやし、トマト、醤油、砂糖、冷やし中華タレ 豚ミンチ、玉ねぎ、蓮根、コーン、豆腐、しゅうまいの皮、醤油、ごま油 小松菜、人参、厚揚げ、醤油、砂糖、鰹節 すいか	牛乳 お茶	ツナ昆布 おにぎり 米、ツナ、塩昆布、ごま
15	金	牛乳 あられ	夕焼けごはん ささみのマリネ あらめのごま煮 なめこ汁 キウイフルーツ	米、人参、ちりめんじゃこ、ごま、醤油、みりん ささみ、きゅうり、玉ねぎ、人参、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖 あらめ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、白菜、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	寒天ババ(バナナ) みかん缶、牛乳 オレンジソース パパロア

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	土	牛乳 紅いも チップ	ピビンバ丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、もやし、人参、小松菜、もみのり、味噌、みりん、ごま油 わかめ、長ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味	お茶 バナナ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ
17	日					
18	月		海の日			
19	火	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺 ★チーズちくわ揚げ キャベツと納豆和え メロン	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、塩、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、ごま、醤油 メロン	牛乳 お茶	カルピス カルピス、バナナ ボンチ 桃缶、すいか
20	水	牛乳	食パン タンドリーチキン チーズサラダ のりわかめ せんべい	食パン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、カレー粉、塩 レタス、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ、塩 パイナップル	牛乳 お茶	さけわかめ 米、鮭フレーク おにぎり ふりかけわかめ
21	木	牛乳 バナナ	ごはん おろしハンバーグ マカロニサラダ 高野豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大根、青しそ、豆腐、パン粉、塩、ボン酢 マカロニ、レタス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ 高野豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	★ごま 小麦粉、ごま、塩 せんべい 砂糖、油
22	金	牛乳 野菜 スナック	うな丼 大根サラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	米、うなぎの蒲焼き、絹さや、醤油、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、ささみ、醤油、酢、砂糖、ごま はんぺん、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 バナナ	牛乳 お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
23	土	牛乳 大豆 スナック	ゆかりごはん 肉野菜炒め じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、醤油、みりん、ごま油、中華味 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶	はとむぎ おこし 玄米、黒糖、水飴
24	日					
25	月	牛乳	カレーピラフ コーンフレークチキン レタスサラダ ポテトスープ パイナップル えびせん	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、コーン、カレールウ 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パン粉、小麦粉、塩 レタス、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、パセリ、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶	フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト 桃缶、みかん缶
26	火	牛乳 紅いも チップ	豚丼 ★かみかみサラダ 夏野菜味噌汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、糸こんにゃく、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、厚揚げ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶	小麦粉、片栗粉 カルシウム 切り干し大根、細ねぎ チヂミ 人参、チーズ、カレー粉
27	水	牛乳 バナナ	ごはん さけの西京焼き 糸かぼちゃの酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 さけ、味噌、マヨドレ、みりん、サラダ菜 糸かぼちゃ、人参、豆苗、ハム、酢、醤油、砂糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	ポテト じゃが芋、青のり チップス 塩、油
28	木	牛乳 おおか せんべい	ごはん ブルコギ 大豆とひじき煮 もやしスープ グレープフルーツ	米 牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、ごま、にんにく、オイスターソース、中華味、ごま油 ひじき、人参、大豆、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 もやし、長ねぎ、エリンギ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	★くるくる ホットケーキミックス、卵 ソーセージ ウインナー、ごま
29	金	牛乳	梅じゃこスパゲティ 肉団子のケチャップ和え ポテトサラダ キウイフルーツ チーズ	スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんじゃこ、梅干し、青しそ、醤油、コンソメ、油 肉団子、パプリカ、玉ねぎ、ケチャップ、ごま じゃが芋、レタス、人参、コーン、マヨドレ キウイフルーツ	牛乳 お茶	片栗粉、きな粉、砂糖 塩、黒砂糖
30	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり さつぱり漬け 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、さやいんげん、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
31	日					

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後  
 3歳以上児/午前のみ

