

令和4年度 7月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
01 金	麦ごはん 南瓜のそぼろあんかけ やさい炒め みそ汁（なめこ）	米、押麦、三温糖、 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆 腐、みそ	国産かぼちゃ、もやし、 にんじん、なめこ、 ねぎ、こまつな、 コーン、カットわかめ	手作り水ようかん
04 月	ごはん じゃが芋と豚肉の煮物 きつね和え みそ汁（豆腐）	米、じゃがいも・食 パン・三温糖、油、 黒いりごま	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 きゅうり、ねぎ、 カットわかめ	手作りシュガー トースト 牛乳
05 火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 金時豆の煮付け 夏野菜のみそ汁 果物（オレンジ）	米、三温糖、小麦 粉、なたね油	牛乳、ほぎ、金時ま め、みそ、油揚げ、 ささげ	オレンジ、たまね ぎ、かぼちゃ、な す、青のり、カット わかめ	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
06 水	天の川冷やし中華 星のコロッケ 七夕ゼリー	中華麺、なたね油、 三温糖、ごま油	牛乳、卵	きゅうり、にんじ ん、紅しょうが、レ モン果汁	もち小丸 牛乳 未：はとむぎおこし
07 木	麦ごはん 魚の西京焼き ほうれん草とわかめのおひたし とうがん汁 さくらんぼ 未：オレンジ	米、押麦、片栗粉、 白いりごま	さわら西京焼き、鶏 肉	さくらんぼ、とうが ん、もやし、ほうれん草、 みかん缶、ねぎ、カット わかめ、国産干しいた け、オレンジ	手作りぶどうゼ リー
08 金	夏野菜カレー キャベツのツナサラダ 果物（すいか）	米、じゃがいも、な たね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ	すいか、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ズッ キーニ、きゅうり、な す、トマト、かぼちゃ、 アサダ 福神漬、にんに く	ミレービスケット 牛乳
11 月	ごはん 春雨のひき肉炒め きゅうりの昆布和え 麩のすまし汁	米、はるさめ、ふ、 なたね油	牛乳、あいびき肉	きゅうり、にんじん、 ピーマン、まいたけ、み つば、塩こんぶ、国産干 しいたけ、にんにく、 しょうが	ねじりんぼ 牛乳
12 火	梅干しごはん 鯖の照り焼き ひじきの煮つけ みそ汁（とうがん）	米、じゃがいも、な たね油、三温糖	さわら、みそ、油揚 げ	アイスキャンディー、 とうがん、国産長ひじ き、ねぎ、にんじん、う め干し、しょうが、カッ トわかめ	アイスキャン ディー 未：くだものゼリー
13 水	みそラーメン シュウマイ 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、油	牛乳、無添加国産 ポークシュウマイ、 豚肉、みそ、きなこ	バナナ、もやし、 キャベツ、コーン、 ねぎ、にんじん、に んにく、しょうが	手作りわらびもち 牛乳
14 木	食パン(毎ジャム) 国産かぼちゃのひき肉フ ライ ミネストローネ 果物（すいか）	食パン、じゃがい も、なたね油、米粉 マカロニ、油	鶏肉、だいず	すいか、トマトピュー リ、カットトマト缶詰、 たまねぎ、いちごジャ ム、キャベツ、にんじ ん、ズッキーニ、にんに く	プリン
15 金	麦ごはん 鶏のごまみそ炒め キャベツとじゃこの甘酢 あえ すまし汁（おくら）	米、押麦、三温糖、 白ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、しらす干し	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、えのきた け、オクラ、しょう が	お菓子 牛乳
19 火	麦ごはん 鶏肉のレモン煮 かぼちゃサラダ みそ汁（大根）	米、片栗粉、マヨド し、押麦、なたね 油、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、みそ、ツナ油 漬	国産かぼちゃ、だい こん、きゅうり、ね ぎ、レモン果汁、 カットわかめ	ふがし 牛乳 未：豆乳クッキー

令和4年度 7月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
20 水	雑穀ごはん サバの塩焼き きゅうりの福神和え みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	きゅうり、オレンジ、なめこ、みかん缶、福神漬、かんでん	牛乳かんでん
21 木	ごはん なすと豚肉のみそ炒め もやしの胡麻和え 星の玉子スープ	米、片栗粉、三温糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、卵M、厚揚げ、みそ	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、オクラ、カットわかめ、にんにく、しょうが	塩せんべい 牛乳
22 金	飛騨牛ビビンバ たたききゅうり 春雨スープ 果物(すいか)	米、はるさめ、白いりごま、三温糖、ごま油	牛乳、飛騨牛	すいか、きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ぜんまい、オクラ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ブランクッキー 牛乳
25 月	麦ごはん ひじきハンバーグ 付け野菜(ブロッコリー) みそ汁(なす) ももゼリー	米、押麦、合い挽肉、片栗粉	牛乳、しぼり豆腐、みそ、油揚げ	ももゼリー、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ、国産米ひじき	みだらし団子 牛乳 未：いちごスティック
26 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ささげの煮しめ みそ汁(厚揚げ)	米、マヨドレ、三温糖	さけ、厚揚げ、みそ	ささげ、バナナ、にんじん、みかん缶、黄桃、もやし、パイン缶、ねぎ、カットわかめ	フルーツポンチ
27 水	五目うどん 野菜のかき揚げ 果物(バナナ)	うどん、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	お菓子 牛乳
28 木	ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、なたね油、白いりごま、ごま油	ジョア、豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	バナナチップ ジョア
29 金	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 キャロットサラダ すくな南瓜のスープ	ロールパン、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、、鶏肉、生クリーム、ツナ	すくな南瓜ペースト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、コーン	アイスクリーム 未：夏みかんゼリー

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
*土曜日は、お菓子がです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。