

2022年 7月

## よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 金	冷製クリームスパゲッティ コブサラダ もやしのコンソメスープ メロン	バナナ 牛乳	フライド パン キン	おにぎり お茶	牛乳 ハム 粉チーズ 鶏肉 卵	スパゲッティ 米 オリーブオイル 生クリーム ドレッシング	バナナ トマト アボカド 玉ねぎ にんにく しめじ ブロッコリー パプリカ もやし ピーマン 人参 メロン かぼちゃ
2 土	カレーライス 海藻サラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	はんぺん ソテー	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ グリーンピース はんぺん	米 じゃがいも カレールー	玉ねぎ 人参 福神漬 海藻ミックス きゅうり キウイ
4 月	焼きホッケ 大根おろし ブロッコリーとしめじのバター醤油炒め ごはん みそ汁 すいか	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	☆人参 クッキー 牛乳	牛乳 ホッケ うす揚げ 鶏ひき肉	バター 片栗粉 米 小麦粉	大根 ブロッコリー しめじ 玉ねぎ たけのこ わかめ すいか 生姜 人参
5 火	キャベツとひき肉の重ね煮 小松菜としらすの韓国のり和え パン 牛乳 メロン	ヨーグルト	バターコ ーン	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 しらす干し 白ごま 牛乳	ごま油 パン ジャム コーン バター 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 もやし 韓国のり メロン
6 水	豆腐の磯辺焼き レタス トマト なすと鶏肉の甘酢炒め ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	ほうれん 草のごま 和え	バナナ 牛乳	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 ヨーグルト 白すりごま	片栗粉 小麦粉 ごま油 マヨネーズ じゃがいも 米 パン	玉ねぎ のり レタス トマト なす ぶりのり ねぎ ほうれん草 バナナ
7 木	【いっしょ七夕まつり】 焼きそば 鶏の唐揚げ ブロッコリー フランクフルト セタゼリー	オレンジ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 豚肉 鶏肉 フランクフルト	焼きそば 片栗粉 ゼリー 米	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生姜 ブロッコリー オレンジ
8 金	ロコモコ丼 豆苗ともやしの煮浸し 糸寒天とにらのスープ キウイ	お菓子 牛乳	キャロ ット トラペ	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 ちくわ 花かつお カニカマ	パン粉 米 オリーブオイル	玉ねぎ レタス トマト 豆苗 もやし 糸寒天 にら キウイ 人参
9 土	塩ラーメン ジャーマンポテト 牛乳 すいか	お菓子 牛乳	わかめ 入り卵 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン グリーンピース	中華麺 コーン じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干ししいたけ すいか わかめ
11 月	ミネラルふりかけ 鶏団子と卵のさっぱり煮 ちくわときゅうりの中華サラダ ごはん みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	キャベ ツの カレー ソテー	お菓子 牛乳	牛乳 煮干し粉 白ごま 鶏ひき肉 卵 ちくわ 豆腐	小麦粉 米	昆布 あおさ 玉ねぎ きゅうり わかめ えのき ねぎ メロン キャベツ
12 火	ピーマンのツナマヨみそ焼き・レタス ひき肉あんかけもやし パン ミネストローネ パイナップル	ヨーグルト	海藻サ ラダ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 ツナ缶 ベーコン	パン ジャム 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米	ピーマン 玉ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ トマト缶 パイナップル 海藻ミックス レタス
13 水	赤魚のホイル焼き ふきチャンプルー ごはん すまし汁 バナナ	パン 牛乳	ブロッ コリー のチ ーズ 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 ベーコン 花かつお 卵 チーズ	バター マヨネーズ 米 パン 花麩	玉ねぎ キャベツ しめじ 人参 ぶき モロヘイヤ バナナ ブロッコリー
14 木	納豆かき揚げ 大根おろし 鶏肉とパプリカのボン酢マリネ ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	キウイ 牛乳	マッシュ ポテト	おにぎり お茶	牛乳 ひきわり納豆 ちくわ 鶏肉 ヨーグルト	てんぷら粉 片栗粉 オリーブオイル 米 ヤクルト じゃがいも	キウイ ねぎ 人参 三つ葉 大根 玉ねぎ パプリカ いんげん なす
15 金	サラダうどん のり塩たけのこ 牛乳 すいか	お菓子 牛乳	豚肉と ごぼ うの し ぐれ 煮	☆ごま み そ 五 平 餅 お 茶	牛乳 ツナ缶 卵 花かつお 豚肉 白すりごま	うどん マヨネーズ オリーブオイル 米 小麦粉	わかめ レタス きゅうり トマト たけのこ 青のり すいか 生姜 ごぼう
16 土	キャベツの卵とじうどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	高野豆 腐の 揚げ 煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 高野豆腐 卵	うどん 片栗粉	人参 玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ かぼちゃ 生姜 オレンジ
19 火	ささみのコンソメカレー揚げ レタス トマト おかひじきのごまマヨ和え パン 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	しめじ の お か か 煮	おにぎり お茶	牛乳 ささみ ツナ缶 白すりごま 花かつお	パン マヨネーズ 片栗粉 ドレッシング 米	レタス トマト おかひじき きゅうり 人参 キウイ しめじ
20 水	あぶ玉丼 ピーマンとじゃがいものきんぴら 夏の豚汁 メロン	パン 牛乳	肉団子 の ト マ ト 煮	☆ラス ク 牛 乳	牛乳 うす揚げ なんと 卵 さつま揚げ 豚肉 鶏ひき肉	じゃがいも ごま油 片栗粉 パン マーガリン 米	玉ねぎ 人参 干ししいたけ えのき ほうれん草 のり ピーマン 生姜 トマト オクラ なす メロン
21 木	サケの照り焼き 大根おろし たけのこすき昆布の煮物 ごはん みそ汁 オレンジゼリー	バナナ 牛乳	わかめ と 麩 の さ つ と 煮	お菓子 牛乳	牛乳 サケ ちくわ 油揚げ	オレンジゼリーの素 麩 米	大根 たけのこ すき昆布 人参 小松菜 しめじ わかめ バナナ みかん缶
22 金	なす入りミートスパゲッティ ブロッコリーのオーロラサラダ キャベツスープ パイナップル	ヨーグルト	煮豆	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 大豆	スパゲッティ 片栗粉 マヨネーズ コーン 米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 なす ブロッコリー きゅうり レタス パプリカ キャベツ パイナップル
23 土	冷やし中華 たけのこさつま揚げの煮物 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	ほうれ ん 草 の 白 和 え	お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 さつま揚げ 豆腐	中華麺 ごま油	きゅうり わかめ トマト たけのこ 人参 メロン ほうれん草
25 月	夏野菜のドライカレー ひじきと枝豆のサラダ 牛乳 フルーツポンチ	お菓子 牛乳	チーズ 入 り 炒 り 卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 枝豆 卵 チーズ	コーン マヨネーズ 米	玉ねぎ スッキーニ なす トマト缶 にんにく 生姜 ひじき 人参 きゅうり バナナ みかん缶 パイン缶 キウイ 洋梨缶
26 火	豚肉の和風ロールレタス いんげんの揚げ浸し パン 卵とトマトのスープ すいか	ヨーグルト	蒸しな す の ご ま 和 え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ちくわ 卵 白すりごま	パン ジャム 片栗粉 コーン 米	のり レタス いんげん トマト 玉ねぎ すいか なす
27 水	サバの甘辛煮 人参グラッセ 五目焼きビーフン ごはん みそ汁 メロン	パン 牛乳	たたき き ゅ う り	☆ブルー ベ リ ー マ フ ィ ン 牛 乳	牛乳 サバ 豚ひき肉 油揚げ 卵	バター ビーフン ごま油 小麦粉 米	生姜 人参 キャベツ にら しめじ ねぎ メロン きゅうり ブルーベリー
28 木	チンジャオロース モロヘイヤとオクラのおかか和え ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	じゃが い も の ガ レ ッ ト	バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 花かつお 豆腐 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 じゃがいも 米	たけのこ ピーマン パプリカ 生姜 モロヘイヤ オクラ なめこ 大根 バナナ
29 金	五目冷やしうどん かぼちゃのバター焼き 牛乳 キウイ	オレンジ 牛乳	たこウ ィ ン ナー	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 ウインナー	うどん バター 米	干ししいたけ 人参 きゅうり トマト わかめ かぼちゃ キウイ オレンジ
30 土	パン 肉団子スープ バナナ	お菓子 牛乳	タラの ケ チャ ッ 和 え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 タラ	パン パン粉 片栗粉	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 人参 ねぎ バナナ 生姜

集米日 21(火)