

# 7月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	御飯 さわらの煮付け れんこんの梅マヨ和え 五目みそ汁	・米 ・さわら 生姜 ・れんこん コーン 梅肉 マヨネーズ ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ジャージャー麺	未 425kcal 以 516kcal
2	土	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 ・牛肉 ごぼう えのきたけ ・卵 ハム きゅうり 人参 ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 370kcal 以 478kcal
3	日				
4	月	(保育参加) 御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜とカニカマのマヨ和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 スイートパンプキン	未 419kcal 以 508kcal
5	火	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン 椎茸 ごま油 ・オイスターソース ・黒きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 オレンジと ♪ココナッツサブレ	未 441kcal 以 552kcal
6	水	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め ブロッコリーと大豆のサラダ 豆乳スープ	・米 ・鶏肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 生姜 ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・キャベツ しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこトースト	未 419kcal 以 530kcal
7	木	御飯 厚焼き卵 ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 セタそうめん	未 439kcal 以 525kcal
8	金	御飯 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・鮭 パン粉 にんにく ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ ホールトマト	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーチェ	未 442kcal 以 539kcal
9	土	スタミナ中華あんかけ丼 きゅうりの中華風サラダ わかめスープ	・米 白菜 白ねぎ たけのこ 人参 椎茸 豚肉 ごま油 ・生姜 にんにく ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・わかめ 玉ねぎ コーン 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 263kcal 以 303kcal
10	日				
11	月	(伝統食:高知県) ★こうしめし ☆鶏の唐揚げ ★ぐる煮 みそ汁	・米 のり たくあん ちりめんじゃこ ・鶏肉 生姜 にんにく ・里芋 大根 人参 ごぼう さつま芋 板こんにゃく ・しめじ 絹さや にんにく ・じゃが芋 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 444kcal 以 549kcal
12	火	御飯 あじのおろし煮 なすのごまマヨ みそ汁	・米 ・あじ 大根 生姜 ・なす オクラ マヨネーズ ごま ・もやし わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 495kcal 以 602kcal
13	水	御飯 松風焼き 納豆和え 五目汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ ねぎ 人参 パン粉 牛乳 卵 ごま ・納豆 ほうれん草 人参 ・里芋 大根 人参 豆腐 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ピザトースト	未 425kcal 以 557kcal
14	木	☆ミートスパゲティー ごぼうサラダ わかめスープ	・スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ・にんにく トマトピューレ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・白菜 わかめ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 鶏そぼろ混ぜご飯	未 454kcal 以 572kcal

15	金	御飯 ☆えびフライ 春雨の酢の物 野菜スープ	・米 ・えび パン粉 卵 小麦粉 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 パナナとトリツツ	未 418kcal 以 572kcal
16	土	(ぼんだ組*お楽しみ保育) 御飯 タンドリーチキン キャベツと炒り卵のサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏肉 ヨーグルト にんにく カレー粉 ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 392kcal 以 512kcal
17	日				
18	月	(海の日)			
19	火	御飯 鮭の照り焼き ♥じゃが芋の梅肉和え みそ汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 きゅうり 梅肉 ・生揚げ ごぼう 大根 わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 昆布おにぎり	未 447kcal 以 530kcal
20	水	カレーライス コロコロサラダ ズッキーニのスープ	・米 豚肉 にんにく 生姜 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 442kcal 以 566kcal
21	木	コッペパン チキンのチーズ焼き ブロッコリーのツナサラダ ミルクスープ	・コッペパン ・鶏肉 チーズ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 439kcal 以 581kcal
22	金	(土用の丑) うなぎの混ぜご飯 ピーマンとひき肉の甘辛炒め 五目みそ汁	・米 うなぎ 枝豆 卵 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちようかん	未 439kcal 以 560kcal
23	土	御飯 擬製豆腐 もやしとニラの和え物 麩のすまし汁	・米 ・豆腐 卵 鶏ひき肉 椎茸 人参 ・もやし ニラ 人参 ささ身 ごま油 ・焼き麩 三つ葉 えのきたけ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 344kcal 以 444kcal
24	日				
25	月	御飯 豚肉とパプリカの炒め物 中華風和え物 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・米 ・豚肉 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・冬瓜 春雨 鶏ひき肉 椎茸	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 441kcal 以 580kcal
26	火	御飯 さばの塩焼き ひじきと枝豆の炒め酢 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さば ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 447kcal 以 533kcal
27	水	(保育参加) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・豆腐 なめこ 三つ葉	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 436kcal 以 551kcal
28	木	御飯 スパニッシュオムレツ マセドアンサラダ おくらスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ささ身 マヨネーズ ・おくら コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 442kcal 以 529kcal
29	金	御飯 たらの生姜煮 かぼちゃのそぼろ煮 五目みそ汁	・米 ・たら 生姜 ・かぼちゃ 生姜 鶏ひき肉 ・大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 424kcal 以 516kcal
30	土	御飯 豚肉の香味焼き おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・おくら かまぼこ のり ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 376kcal 以 489kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぼんだ組の7月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。