



7月の予定献立表

令和4年6月30日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ		
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。		
1	金	🍚	● すき焼き風煮物 ◆ 甘酢和え ★ 油揚げとかぼちゃの味噌汁	● 主菜 ◆ 副菜 ★ 汁物 牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・糸こんにゃく・椎茸・長葱 キャベツ・人参・かまぼこ・小松菜・ごま・酢・砂糖 油揚げ・かぼちゃ・玉葱・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇ フライドポテト じゃが芋・粉チーズ 牛乳	牛乳	
2	土	🍚	● ひじきの炊き込みご飯 ◆ じゃが芋の田舎煮 ★ 豆腐と水菜のすまし汁	ひじき・鶏肉・油揚げ・人参・しょう油 じゃが芋・人参・干し椎茸・さつま揚げ・砂糖・しょう油 豆腐・水菜・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳	
4	月	🍚	● 豚肉の生姜煮 ◆ 小松菜の磯和え ★ 麩のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・キャベツ 小松菜・もやし・人参・海苔・しょう油 麩・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ たらこおにぎり 米・たらこ お茶	牛乳	
5	火	🍚	● 鮭のバター焼き ◆ コールスロー ★ オクラのすまし汁	鮭・小麦粉・バター・トマト キャベツ・きゅうり・人参・酢・サラダ油 オクラ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	◇ かぼちゃ蒸しパン ミックス粉・かぼちゃ・卵・黒ごま 牛乳	牛乳	
6	水	🍚	● 炒り鶏 ◆ ほうれん草のごま和え ★ 豆腐の味噌汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・ごぼう・人参・しょう油・砂糖 ほうれん草・人参・もやし・ごま・しょう油 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	メロン	◇ マカロニあべかわ マカロニ・きな粉 牛乳	牛乳	
7	木	🍜	● 天の川そうめん ◆ じゃが芋のどぼろ煮 ★ きゅうりのごま酢和え	そうめん・卵・ハム・人参・オクラ・かつお節・昆布・しょう油 鶏挽肉・じゃが芋・人参・しょう油・砂糖 きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖	すいか	七夕ゼリー ウエハース	牛乳	
8	金	🍚	● 豆腐の五目煮 ◆ もやしとキャベツの磯和え ★ 麩とじゃが芋のすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・水菜・片栗粉・しょう油 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 麩・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ クッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
9	土	🍚	● 鶏とほろ丼 ◆ キャベツともやしのごま和え ★ えのきと豆腐のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・砂糖・しょう油 もやし・人参・キャベツ・ごま・しょう油 えのき茸・豆腐・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
11	月	🍚	● 千キンチャップ ◆ 大根ときゅうりのごま酢和え ★ わかめとえのきのすまし汁	鶏肉・玉葱・トマト・ケチャップ・キャベツ 大根・きゅうり・人参・ごま・酢・砂糖 わかめ・えのき茸・玉葱・いりこ・しょう油	メロン	◇ 炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・油揚げ お茶	牛乳	
12	火	🍚	● シイラの竜田揚げ ◆ オクラのおぼろ和え ★ 椎茸の味噌汁	シイラ・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり オクラ・人参・キャベツ・モロヘイヤ・ごま・しょう油 椎茸・玉葱・ほうれん草・いりこ・味噌	オレンジ	◇ ヨーグルトケーキ ヨーグルト・ミックス粉・卵・バター 牛乳	牛乳	
13	水	🍜	● コーンラーメン ◆ 青菜と高野豆腐の煮浸し ★ きゅうりとわかめの酢もの	中華麺・豚肉・コーン・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 小松菜・高野豆腐・しめじ・しょう油・砂糖 きゅうり・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖	バナナ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳	
14	木	🍚	● マーボーなす ◆ 切干大根の酢もの ★ トマトスープ	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・鶏ガラ・味噌・片栗粉 切干大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖 トマト・卵・玉葱・葱・いりこ・しょう油	すいか	◇ おからクッキー 小麦粉・おから・卵・バター 牛乳	牛乳	
15	金	🍚	● 鶏肉の梅照り焼き ◆ きゅうりの白和え ★ 麩とオクラのすまし汁	鶏肉・梅干し・しょう油・キャベツ 豆腐・きゅうり・大根・人参・しめじ・ごま・味噌・砂糖 麩・オクラ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ 餃子ピザ 餃子の皮・ベーコン・マヨネーズ・チーズ 牛乳	牛乳	
16	土	🍚	● 千キンライス ◆ グリーンサラダ ★ ポテトスープ	鶏肉・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ・ケチャップ キャベツ・きゅうり・水菜・サラダ油・酢 じゃが芋・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	ドーナツ 牛乳	牛乳	
19	火	🍚	● さばの生姜煮 ◆ オクラのごま和え ★ なすの味噌汁	さば・生姜・じゃが芋・青のり オクラ・キャベツ・人参・ごま・しょう油 なす・油揚げ・玉葱・葱・いりこ・味噌	メロン	◇ 麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
20	水	🍜	● 肉うどん ◆ トマトサラダ ★ じゃが芋のチーズ焼き	うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・かつお節・昆布・しょう油 トマト・きゅうり・わかめ・豆腐・酢 じゃが芋・ほうれん草・ウインナー・チーズ	すいか	◇ そぼろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶	牛乳	
21	木	🍚	● かつおみそハンバーグ ◆ 三色ごま和え ★ 卵と水菜のすまし汁	合挽肉・玉葱・ひじき・コーン・パン粉・しょう油・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・玉葱・水菜・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	誕生ケーキ カステラ・すいか 牛乳	牛乳	
22	金	🍚	● うなぎ三色丼 ◆ きゅうりのごま酢和え ★ じゃが芋のすまし汁	うなぎ・卵・ほうれん草・しょう油 きゅうり・キャベツ・人参・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ	ヨーグルト クラッカー	牛乳	
23	土		あおいまつり					牛乳
25	月	🍚	● 肉じゃが ◆ 小松菜とコーンのごま和え ★ モロヘイヤとしめじのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 小松菜・キャベツ・コーン・ごま・しょう油 モロヘイヤ・しめじ・玉葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳	
26	火	🍚	● あじの塩焼き ◆ ミルクおから ★ じゃが芋の味噌汁	あじ・トマト おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・牛乳・チーズ・しょう油・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ ごませんべい ごま・小麦粉・強力粉・砂糖 牛乳	牛乳	
27	水	🍜	● なすのミートスパゲティ ◆ 大根サラダ ★ コンノメスープ	スパゲティ・合挽肉・なす・玉葱・人参・トマト・ケチャップ・粉チーズ 大根・小松菜・わかめ・マグロの水煮・かつお節・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・パセリ・ウインナー・コンソメ	すいか	◇ 鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳	
28	木	🍚	● 豆腐のカレー煮 ◆ ほうれん草の磯和え ★ かきたま汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・カレールウ ほうれん草・キャベツ・人参・海苔・しょう油 卵・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油	メロン	◇ チーストースト 食パン・マヨネーズ・粉チーズ 牛乳	牛乳	
29	金	🍚	● 豚しゃぶ ◆ ひじき煮 ★ 麩の味噌汁	豚肉・きゅうり・もやし・トマト・ごま・ごま油・酢・しょう油・砂糖 ひじき・人参・糸こんにゃく・油揚げ・しょう油・砂糖 麩・玉葱・小松菜・えのき茸・いりこ・味噌	バナナ	アイスクリーム お茶	牛乳	
30	土	🍚	● ビビンバ ◆ キャベツのごま酢和え ★ モロヘイヤとじゃが芋のすまし汁	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・コーン・ごま・酢・砂糖 モロヘイヤ・じゃが芋・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳	

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日はありません

今月の旬

トマト・きゅうり・なす・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・すいか