

令和 4 年度



7 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
1	金	魚のピザ風焼き 五目きんぴら ナムル	白身魚 ビザソース 玉葱 ビーマン チーズ 鶏肉 牛蒡 レンコン 糸こんにゃく 人参 インゲン ごま 醤油 ハム 青菜 もやし 赤ビーマン 胡瓜 ごま 酢 ごま油	パン	牛乳	フルーツ	サブレ
2	土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 椎茸 人参 三つ葉 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 7スライススケト	せんべい
4	月	ポークソーサーベキューソース 添え野菜 煮びたし たらこ和え	豚肉 小麦粉 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 もやし 厚揚げ テンゲサイ 玉葱 人参 椎茸 煮干し 醤油 たらこ キャベツ ちくわ 胡瓜 人参 醤油	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	ツナコーン おにぎり
5	火	鮭のムニエルタルソース 添え野菜 トマトスープ ゆかり和え ブルーン	鮭 小麦粉 オリーブ油 卵 玉葱 ビルカス マネズ プロコリー ベーコン トマト じゃが芋 玉葱 人参 スキニ コンソメ ゆかり 蒲鉾 胡瓜 もやし 小松菜 ブルーン	飯	ワカメ	ヨーグルト	ココアトースト
6	水	冷やっこ デンジャオロース 梅マヨサラダ	豆腐 しらす 葱 おろしたれ 豚肉 ビーマン 筍 じゃが芋 玉葱 赤ビーマン オスターソース 鶏ササミ キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 梅肉 マドレ	めん	野菜	フルーツ	たこ焼き
7	木	夏野菜のカレーライス 星のコロッケ 添え野菜 パイナップルサラダ 乳酸菌アップル	米 牛肉 豚肉 玉葱 人参 茄子 南瓜 ビーマン りんご カールウ チーズ コロッケ 油 トマト ワナ プロコリー パイナップル 人参 きゅうり 酢 オリーブ油 乳酸菌アップル	飯		牛乳 ウエハース	セブゼリー 3未) ゼリー
8	金	魚の南蛮漬け 牛乳 南瓜の煮物 納豆和え	白身魚 片栗粉 油 玉葱 人参 ビーマン 酢 砂糖 醤油 牛乳 南瓜 鶏ミンチ 油揚げ 刻昆布 枝豆 煮干し 醤油 納豆 ちくわ 小松菜 もやし 胡瓜 かつお節	パン	チーズ	ゼリー	シュガーバイ 2以下)せんべい
9	土	スタミナ中華 フルーツ 牛乳	干中華めん 豚ばら キャベツ もやし 人参 葱 煮干し 中華だれ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 7スライススケト	せんべい
11	月	ブルコギ炒め 牛乳 なすの揚げびたし マカロニサラダ	豚肉 高野豆腐 春雨 玉葱 キャベツ 人参 もやし テンゲサイ ニンニク 生姜 ごま ごま油 牛乳 茄子 油 めんつゆ かつお節 マカロニ ワナ 胡瓜 人参 コーン マドレ	飯	梅ちり	ヨーグルト	フィンチトースト
12	火	鮭のポテサラ焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 ごま和え	鮭 塩 片栗粉 じゃが芋 人参 グリンピース マドレ トマト 干ひじき 鶏肉 大豆 人参 糸こんにゃく インゲン 煮干し 醤油 小松菜 蒲鉾 胡瓜 もやし 赤ビーマン ごま 醤油	パン	牛乳	100%ジュース ブルーン	肉味噌 そうめん
13	水	チーズオムレツ 添え野菜 みそ汁 フレンチサラダ 甘夏缶	卵 合挽ミンチ チーズ 玉葱 トマト じゃが芋 ビーマン 生クリーム コンソメ プロコリー 豆腐 油揚げ オクラ えのき 茄子 煮干し みそ ハム キャベツ 胡瓜 人参 コーン フレンチレタス 甘夏缶	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	焼きもちろし
14	木	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 切干し大根煮 酢の物	鶏もも肉 卵 酒 醤油 ニンニク 生姜 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 切干し大根 油揚げ ちくわ 人参 椎茸 インゲン 煮干し 醤油 しらす 海藻 ワカメ 胡瓜 赤ビーマン ごま 酢 醤油	めん	野菜	フルーツ	枝豆&チーズ
15	金	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 ナポリタン 冷しゃぶ風サラダ	白身魚 ニンニク マドレ オリーブ油 粉チーズ 赤ビーマン パセリ パン粉 もやし スパゲティ ウイナー 玉葱 しめじ ビーマン コンソメ ケチャップ 豚肉 胡瓜 キャベツ トマト 青じそレタス	飯	菜	ゼリー	クリームパン 2以下)米粉ケーキ
16	土	🌞 タベの集い	午前...3未クラス 午後...3上クラス この日は給食はありません。	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉			
19	火	なすのミートグラタン 昆布巻煮 五色和え	なす 合挽ミンチ 玉葱 トマト ケチャップ ハヤシルウ バター 小麦粉 牛乳 チーズ 昆布巻 麵つゆ 小松菜 蒲鉾 もやし 人参 コーン ごま かつお節 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	フルーツ杏仁
20	水	みそカツ 添え野菜 枝豆 冬瓜の中華スープ インゲンのごまマヨサラダ	豚肉 小麦粉 卵 ハン粉 油 みそ ケチャップ ソース ごま キャベツ 枝豆 冬瓜 鶏肉 卵 玉葱 人参 葱 鶏ガラ コンソメ インゲン ワナ 胡瓜 レンコン 赤ビーマン ごま マドレ	飯	しらす	牛乳 ウエハース	レースザンパ 3上) パピコ 3未) アイスクリーム
21	木	鯖の塩焼き 添え野菜 ゴーヤチャンプル 塩昆布和え	鯖 塩 レンコン 豚肉 豆腐 卵 ゴーヤ 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン コンソメ 醤油 ごま油 塩昆布 オクラ 胡瓜 もやし 人参 醤油	めん	野菜	フルーツ	3上) パピコ 3未) アイスクリーム
22	金	マーボー豆腐 牛乳 煮干しカリント おひたし	絹豆腐 豚ミンチ 玉葱 椎茸 人参 筍 ニンニク 生姜 なら みそ ケチャップ ごま油 牛乳 煮干し ごま 醤油 小松菜 蒲鉾 胡瓜 キャベツ かつお節 醤油	飯	ゆかり	ゼリー	スイカ
23	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 牛蒡 大根 里芋 人参 葱 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 7スライススケト	せんべい
25	月	魚の西京焼き 添え野菜 牛乳 ラタトゥイユ フルーツサラダ	鯖 生姜 白みそ みりん もやし 牛乳 ベーコン 南瓜 なす トマト 玉葱 スキニ 赤・黄ビーマン コンソメ オリーブ油 パナナ 黄桃・パイン・みかん缶 胡瓜 ヨーグルト マドレ	飯	ワカメ	ヨーグルト	フライドポテト
26	火	ハンバーグ 添え野菜 たらこ人参 中華きゅうり	合挽ミンチ 卵 玉葱 豆腐 チーズ パン粉 ケチャップ プロコリー たらこ 人参 じゃが芋 バター ササミ 胡瓜 トマト 玉葱 ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	枝豆とゆかり おにぎり
27	水	ベーコンエッグ 五目煮豆 しらす和え	卵 ベーコン 玉葱 パセリ 大豆 鶏肉 刻昆布 人参 牛蒡 レンコン 煮干し 砂糖 醤油 しらす キャベツ オクラ 胡瓜 人参 かつお節 醤油	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	ヨーグルト&小魚 3未) ヨーグルト
28	木	ぶっかけうどん 鶏のレモン焼き 添え野菜 ポテトサラダ フルーツ	干めん オクラ 蒲鉾 みかん 天かす 煮干し みりん しょうゆ 鶏肉 レン 塩麹 しょうゆ トマト じゃが芋 ハム きゅうり レーズン 人参 マドレ パイナップル	めん		ゼリー	チーズケーキ 2以下) 蒸しケーキ
29	金	白身魚フライ 添え野菜 ピーマン炒め オクラの梅おかか和え	白身魚 小麦粉 卵 ハン粉 油 ソース キャベツ ピーファン 豚肉 玉葱 椎茸 人参 ニラ コンソメ 醤油 ごま油 オクラ 蒲鉾 胡瓜 人参 もやし 梅肉 かつお節	パン	牛乳	フルーツ	米粉チヂミ
30	土	豚丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 しいたけ 糸こんにゃく 葱 煮干し かつお 砂糖 みりん しょうが しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 7スライススケト	せんべい

※ 7日(木) 完全給食です。保育園で収穫した夏野菜でカレーを作ります。  
◎ 28日(木)誕生会です。 7日、28日は3上の人はお着だけ用意してください。

旬の食材「冬瓜(とうがん)」

冬瓜は夏に収穫されますが、冬まで貯蔵できることからこの名前がつけられたそうです。  
水分が多く、味にくせがないので色々な料理につかえます。  
ビタミンCやカリウムが含まれており、むくみの予防効果があります。

