



# 令和4年度 なかはらこども園 7月の献立



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	3時	材料	展示食
1	金	ごはん ホイコーロー きゅうりのナムル 春雨スープ	豚もも肉・赤みそ	米・砂糖・ごま油・はるさめ	キャベツ・たまねぎ・きゅうり もやし・しめじ・白ねぎ にんじん・ねぎ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・マカロニ・きな粉・砂糖	離乳食
2	土	ブルコギ丼 トマトのサラダ 青梗菜のスープ	牛もも肉	米・ごま油・砂糖・サラダ油	にんじん・たまねぎ・にんにく キャベツ・コーン缶・トマト 青梗菜・きゅうり・にら	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
4	月	ごはん トンテキ キャベツの旨酢和え みそ汁(わかめ) フルーツ(オレンジ)	豚ロース肉・みそ	米・砂糖	にんにく・キャベツ・きゅうり わかめ・たまねぎ・ねぎ にんじん・オレンジ	牛乳 いちごヨーグルト	牛乳・ヨーグルト(乳)・砂糖 コーンフレーク(乳) いちごジャム	りす
5	火	ごはん 鶏の塩麹焼き れんこんの金平 すまし汁(豆腐・白葱) フルーツ(バナナ)	さわら・豆腐	米・塩麹・サラダ油 砂糖・ごま油	れんこん・にんじん たまねぎ・白ねぎ さやいんげん・バナナ	牛乳 焼きそば	牛乳・中華麺(卵) 豚もも肉・たまねぎ もやし・ねぎ・サラダ油	りす
6	水	ごはん 肉じゃが 小松菜のしらす和え みそ汁(切干大根) フルーツ(りんご)	牛もも肉・みそ しらす(甲殻類)	米・じゃがいも・砂糖・サラダ油	たまねぎ・さやいんげん ごまつな・もやし・切干大根 にんじん・ねぎ・りんご	牛乳 チーズケーキ	牛乳・クリームチーズ(乳) 砂糖・レモン・生クリーム(乳) 鶏卵・ヨーグルト(乳)・薄力粉 コーンスターター・ホットケーキミックス	りす
7	木	ごはん 鮭の竜田揚げ もやしとわかめの酢の物 すまし汁(そうめん) フルーツ(すいか)	さけ 竹輪(卵・甲殻類)	米・かたくり粉・サラダ油 砂糖・そうめん	しょうが・もやし・にんじん わかめ・たまねぎ ねぎ・すいか	牛乳 菓子パン	牛乳・菓子パン(卵・乳)	りす
8	金	コーンポテト ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのスープ りんごゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉 ウインナー・豆腐	米・有塩バター(乳) サラダ油・じゃがいも コンソメ(乳)	にんじん・コーン缶・たまねぎ キャベツ・ねぎ	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳・ホットケーキミックス 砂糖・鶏卵・マーガリン 純ココア・生クリーム(乳) マーマレードジャム	離乳食
9	土	肉うどん もやしとササミの胡麻和え フルーツ(みかん缶)	牛もも肉・鶏ささ身	うどん・砂糖・ごま	ほうれんそう・にんじん・ねぎ もやし・きゅうり・みかん缶	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
11	月	和風カレーライス オクラのおかか和え フルーツ(オレンジ)	豚もも肉・油揚げ・かつお節	米・じゃがいも・サラダ油 砂糖・カレーウ(乳)	たまねぎ・しめじ・白ねぎ オクラ・もやし・キャベツ にんじん・オレンジ	牛乳 コーンフレークバー	牛乳・コーンフレーク マシュマロ・マーガリン	あひる
12	火	ごはん カレイの煮つけ キャベツとかにかまの和え物 みそ汁(ひじき) フルーツ(バナナ)	かれい・みそ かにかま(卵・甲殻類)	米・砂糖・マヨネーズ(卵)	しょうが・キャベツ・きゅうり たまねぎ・白ねぎ・バナナ にんじん・ひじき(甲殻類)	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳・白玉粉・サラダ油 粉チーズ(乳)	あひる
13	水	ごはん チャブチ ほうれん草ともやしのナムル ワンタンスープ フルーツ(りんご)	豚もも肉・赤みそ	米・はるさめ・ごま・ごま油 砂糖・きょうざの皮	たまねぎ・ピーマン にんにく・ほうれんそう にんじん・ねぎ・りんご しめじ・しょうが・もやし	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳・とうもろこし	あひる
14	木	ごはん 赤魚の香味焼き 野菜炒め すまし汁(豆腐・にら) ヨーグルト	赤魚・豚もも肉・豆腐 ヨーグルト(乳)	米・砂糖・ごま油	しょうが・ねぎ・もやし にんじん・たまねぎ キャベツ・にら	牛乳 ココアクッキー	牛乳・薄力粉・鶏卵 マーガリン・砂糖・純ココア	あひる
15	金	ロールパン ポークチャップ ツナサラダ 白菜のスープ 牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	ロールパン(乳) サラダ油・砂糖	たまねぎ・しめじ・ピーマン にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・コーン缶・はくさい きゅうり・トマト缶・ねぎ	ほうじ茶 枝豆おにぎり	ほうじ茶・米・枝豆	離乳食
16	土	そばら井 フロッピーのお浸し みそ汁(じゃがいも)	鶏ひき肉・油揚げ・みそ	米・砂糖・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー もやし・たまねぎ ほうれんそう・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	あひる
19	火	ごはん 鶏マヨ キャベツの胡麻和え レバーの生煮 みそ汁(なめこ)	鶏もも肉・鶏レバー・みそ	米・かたくり粉・砂糖 サラダ油・ごま マヨネーズ(卵)	キャベツ・にんじん・もやし しょうが・なめこ・たまねぎ	牛乳 フルーツ寒天	牛乳・寒天・りんご みかん缶・砂糖	幼児
20	水	ごはん 鶏のカレームニエル 和風マカロニサラダ すまし汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ)	さば・竹輪(卵・甲殻類)	米・かたくり粉・サラダ油 マカロニ・さつまいも マヨネーズ(卵)・ごま	きゅうり・にんじん・ねぎ たまねぎ・オレンジ	牛乳 ピザトースト	牛乳・食パン(乳) ウインナー・ピーマン たまねぎ・コーン缶 プロセスチーズ(乳)	幼児
21	木	ごはん 豚肉と大根の味噌煮 納豆和え すまし汁(豆腐・わかめ) フルーツ(バナナ)	豚もも肉・厚揚げ・みそ 納豆・豆腐	米・砂糖	大根・にんじん・しょうが キャベツ・たまねぎ・わかめ ほうれんそう・ねぎ・バナナ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳・ホットケーキミックス マーガリン・砂糖 鶏卵・純ココア	幼児
22	金	ごはん 鮭の中華焼き 切干大根とひじきのサラダ レタスのスープ ヨーグルト	さけ・ヨーグルト(乳)	米・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・切干大根 きゅうり・にんじん・レタス たまねぎ・ねぎ ひじき(甲殻類)	牛乳 うどんがりんと(コンソメ)	牛乳・うどん・サラダ油 コンソメ(乳)・薄力粉	離乳食
23	土	肉みそバゲティ 野菜サラダ きのこスープ	豚ひき肉・みそ・鶏ささ身	スバゲティ・サラダ油 かたくり粉・砂糖	にんじん・たまねぎ・もやし キャベツ・トマト・きゅうり しめじ・えのき・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
25	月	ごはん 牛肉と長芋の炒め物 しらあえ みそ汁(もやし) フルーツ(りんご)	牛もも肉・豆腐 白みそ・みそ	米・ながいも・砂糖 サラダ油・ごま	たまねぎ・しめじ・白ねぎ ほうれんそう・にんじん もやし・ねぎ・りんご	牛乳 コーンフレーク	牛乳・みかん缶 コーンフレーク(乳)	りす
26	火	ごはん 鶏のレモン焼き 筑前煮 かきたま汁 フルーツ(バナナ)	さわら・鶏もも肉・鶏卵	米・砂糖・サラダ油	レモン・大根・ごぼう たけのこ・さやいんげん にんじん・れんこん・しめじ たまねぎ・ねぎ・バナナ	牛乳 お好み焼き	牛乳・キャベツ・ねぎ・ながいも 豚もも肉・薄力粉・鶏卵・サラダ油	りす
27	水	ごはん 味噌カツ キャベツの塩辛和え すまし汁(わかめ) フルーツ(すいか)	豚ロース肉・みそ	米・薄力粉・パン粉・砂糖 サラダ油・ごま油	にんじん・キャベツ・もやし 塩辛布・たまねぎ・わかめ 白ねぎ・すいか	牛乳 カレーまん	牛乳・薄力粉・砂糖 ベーキングパウダー 豚ひき肉・にんじん たまねぎ・サラダ油	りす
28	木	ごはん カレイの大根焼き 鶏肉サラダ(マヨネーズ) みそ汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ)	かれい・みそ・油揚げ ロースハム(卵・乳)	米・砂糖・サラダ油 マヨネーズ(卵) はるさめ・さつまいも	しょうが・きゅうり・たまねぎ・ねぎ にんじん・オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳・ホットケーキミックス 鶏卵・マーガリン ケーキシロップ	りす
29	金	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ フルーツ(バナナ)	牛もも肉	米・サラダ油・ごま油 砂糖・ハヤシルー	たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・キャベツ・バナナ トマト・コーン缶	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳・食パン(乳) シーチキン・マヨネーズ(卵)	離乳食
30	土	チャーハン 中華サラダ わかめスープ	豚もも肉	米・ごま油・ごま・砂糖	にんじん・たまねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン缶 しめじ・もやし・わかめ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす

## 8月のこんだて

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	3時	材料	展示食
1	月	ごはん 鶏の照り焼き れんこんサラダ みそ汁(なす・油揚げ) ヨーグルト	鶏もも肉・シーチキン 油揚げ・みそ ヨーグルト(乳)	米・砂糖・ごま マヨネーズ(卵)	しょうが・れんこん にんじん・たまねぎ きゅうり・なす・ねぎ	牛乳 クッキーサンド	牛乳・クッキー ブルーベリージャム クリームチーズ(乳)	あひる
2	火	ごはん 赤魚の煮つけ もやしとにらの炒め物 すまし汁(大根) フルーツ(オレンジ)	赤魚	米・砂糖・ごま油	しょうが・もやし・大根 たまねぎ・にら・にんじん ねぎ・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳・ホットケーキミックス 鶏卵・ウインナー・サラダ油	あひる

# 令和4年7月 なかはらこども園行事カレンダー



日	曜	行事	日	曜	行事	発育測定
1	金		17	日		
2	土		18	月		
3	日		19	火		
4	月	英会話 (3・5歳児) 内科健診 (全園児)	20	水		
5	火		21	木	体育あそび (2~5歳児)	
6	水		22	金		
7	木	体育あそび (2~5歳児)	23	土		
8	金	誕生会	24	日		
9	土		25	月	英会話 (くま組)	発育測定
10	日		26	火		↓
11	月	お話ポケット (2~5歳児)	27	水		
12	火		28	木	体育あそび (2~5歳児)	
13	水		29	金		
14	木	体育あそび (2~5歳児)	30	土		
15	金		31	日		
16	土					

<お知らせ>

★ 7月のお弁当日はありません。