



7月 献立表

2022 西嶺保育園



★目標★

夏に旬な食材を食べ
丈夫な体をつくろう！

☆旬の食材☆

ゴーヤ・レタス・きゅうり
かぼちゃ・なす・おくら・アジ
万願寺・冬瓜・ズッキーニ
ピーマン・パプリカ・トマト



1日(金)	2日(土)
ゴーヤチャンプルー ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし 木綿豆腐 ベーコン 卵	焼きそば 豚ミンチ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 中華麺
ひじきの中華和え ひじき 人参 きゅうり ツナ いりごま すりごま	きのこの味噌汁 えのき しめじ 玉ねぎ
切干大根の中華スープ 切干大根 人参 玉ねぎ	市販菓子
ドーナツ ホットケーキミックス	
牛乳	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)七夕会	8日(金)お誕生日会	9日(土)
にしんなす にしん なす	豚のカレーソテー 豚肉 玉ねぎ もやし	冬瓜のあんかけ丼 鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜 片栗粉	夏野菜のかきあげ ちくわ 人参 かぼちゃ ゴーヤ 小麦粉 片栗粉	豆腐ハンバーグ 木綿豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 生姜 片栗粉 パン粉	焼きそば 豚ミンチ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 中華麺
万願寺のおかか煮 万願寺 ちくわ こんにやく かつお節	お豆さんサラダ 大豆 人参 キャベツ ツナ コーン マヨネーズ		梅風味和え物 ひじき 切干大根 もやし 水菜 梅干し	マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 卵 マヨネーズ	
かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ	レタススープ レタス ベーコン 人参 玉ねぎ	なすの赤だし なす 油揚げ	天の川にゆうめん そうめん 人参 おくら 干し椎茸 鶏肉	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ コーン	きのこの味噌汁 えのき しめじ 玉ねぎ
りんごヨーグルト りんごジャム ヨーグルト コーンフレーク	卵サンド 卵 玉ねぎ パセリ 食パン マヨネーズ	市販菓子	七夕ちらし 油揚げ 星型人参 干し椎茸 いりごま 錦糸卵 きぬさや	ゼリーパフェ りんごジュース オレンジジュース カルピス 黄桃缶 ホイップ	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ゴーヤチャンプルー ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし 木綿豆腐 ベーコン 卵	アジフライ アジ 小麦粉 卵 パン粉 とんかつソース	ビビンバ丼 牛ミンチ 人参 ほうれん草 もやし 切干大根 卵 生姜 にんにく すりごま	鶏の味噌焼き 鶏肉 生姜	酢豚 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	そばろ丼 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 糸こんにやく しめじ 生姜
ひじきの中華和え ひじき 人参 きゅうり ツナ いりごま すりごま	ラタトゥイユ ズッキーニ なす ベーコン 玉ねぎ パプリカ にんにく		人参しりしり 人参 キャベツ 卵 コーン ツナ	きゅうりの昆布和え きゅうり 塩昆布	
切干大根の中華スープ 切干大根 人参 玉ねぎ	鶏のわかめスープ 鶏肉 わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ	小松菜の中華スープ 小松菜 人参 豆腐	椎茸のすまし汁 椎茸 えのき わかめ	トマ玉スープ トマト 卵 玉ねぎ 人参	おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ ねぎ
小倉トースト つぶあん バター 食パン	そうめん そうめん	ドーナツ ホットケーキミックス	おくらのお好み焼き おくら キャベツ 卵 豚肉 天かす 青のり マヨネーズ	水ようかん こしあん 寒天	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
海の日 	にしんなす にしん なす	冬瓜のあんかけ丼 鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜 片栗粉	豚のカレーソテー 豚肉 玉ねぎ もやし	夏野菜のかきあげ ちくわ 人参 かぼちゃ ゴーヤ 小麦粉 片栗粉	そばろ丼 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 糸こんにやく しめじ 生姜
	万願寺のおかか煮 万願寺 ちくわ こんにやく かつお節		お豆さんサラダ 大豆 人参 キャベツ ツナ コーン マヨネーズ	梅風味和え物 ひじき 切干大根 もやし 水菜 梅干し	
	かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ	なすの赤だし なす 油揚げ	レタススープ レタス ベーコン 人参 玉ねぎ	にゅうめんのすまし汁 そうめん 人参 おくら 干し椎茸 鶏肉	おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ ねぎ
	オレンジトースト オレンジジャム 食パン バター	市販菓子	わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	卵サンド 卵 玉ねぎ パセリ 食パン マヨネーズ	市販菓子
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
鶏の味噌焼き 鶏肉 生姜	アジフライ アジ 小麦粉 卵 パン粉 とんかつソース	ビビンバ丼 牛ミンチ 人参 ほうれん草 もやし 切干大根 卵 生姜 にんにく すりごま	豆腐ハンバーグ 木綿豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 生姜 片栗粉 パン粉	酢豚 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	焼きそば 豚ミンチ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 中華麺
人参しりしり 人参 キャベツ 卵 コーン ツナ	ラタトゥイユ ズッキーニ なす ベーコン 玉ねぎ パプリカ にんにく		マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 卵 マヨネーズ	きゅうりの昆布和え きゅうり 塩昆布	
椎茸のすまし汁 椎茸 えのき わかめ	鶏のわかめスープ 鶏肉 わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ	小松菜の中華スープ 小松菜 人参 豆腐	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ コーン	トマ玉スープ トマト 卵 玉ねぎ 人参	きのこの味噌汁 えのき しめじ 玉ねぎ
水ようかん こしあん 寒天	そうめん そうめん	りんごヨーグルト りんごジャム ヨーグルト コーンフレーク	おくらのお好み焼き おくら キャベツ 卵 豚肉 天かす 青のり マヨネーズ	小倉トースト つぶあん バター 食パン	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

☆ お誕生日会 ☆
今月は
8日(金) です



※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください