

2022年 7月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(金)	ごはん 胚芽米	鮭の西京焼き 生鮭 味噌 みりん	切り干し大根の煮物 切干大根 人参 しらたき 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	きゅうりとなすのナムル きゅうり なす 砂糖 醤油 ごま油	すまし汁 麩 えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩	スティックメロンパン 牛乳 果物 食パン 小麦粉 バター 卵 グラニュー糖 牛乳 果物 いりこ
2(土)	食パン パン(天然酵母)	ポークチャップ 豚肉 塩 玉ねぎ 油 ケチャップ ソース	さつま芋のごま炒め さつま芋 油 砂糖 醤油 ごま 油	ツナサラダ キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨネ	おからのスープ おから もやし 人参 コーン だし 塩	エビじゃこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 桜えび しらす 油 塩 のり 麦茶 果物
4(月)	ごはん 胚芽米	肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 だし 砂糖 醤油 みりん	精進揚げ かぼちゃ 人参 ごぼう いんげん 小麦粉 水 油	もやしとにらのお浸し もやし にら 醤油	味噌汁 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	ピザトースト 牛乳 果物 食パン ケチャップ 玉ねぎ ピーマン ツナ チーズ 牛乳 果物 いりこ
5(火)	パンズパン パン(天然酵母)	かじきのタルタル焼き かじき 塩 卵 マヨネ バセリ	夏野菜炒め ズッキーニ グリーンアスパラ 赤ピーマン ベーコン 油 塩	キャベツのスローサラダ キャベツ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	チンゲン菜の豆乳スープ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 豆乳 だし 塩	昆布ごはん 麦茶 果物 胚芽米 刻み昆布 油揚げ 人参 油 だし 砂糖 醤油 塩 モロッコいんげん 麦茶 果物 いりこ
6(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	冷しゃぶ 豚肉 レタス もやし きゅうり 人参 だし 醤油 みりん ごま 片栗粉	ごぼうのおかか煮 ごぼう いんげん しらたき 油 だし 砂糖 醤油 削り節	トマトの甘酢和え トマト 玉ねぎ 砂糖 酢	味噌汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	ブルーベリーケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター ブルーベリー 粉糖 レモン汁 牛乳 果物 いりこ
7(木)	七夕そうめん そうめん だし 醤油 みりん おくら 人参	鯨のさんが焼き 鯨 鶏ひき肉 長ねぎ 人参 しそ 生姜 片栗粉 味噌 砂糖 みりん 油	長芋の煮物 長芋 だし 砂糖 醤油 塩 花人参	なすのお浸し・蒸しとうもろこし なす 長ねぎ 醤油 ごま油 とうもろこし 塩		いなり寿司 麦茶 果物 胚芽米 酢 砂糖 塩 ごま 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ 麦茶 果物 いりこ
8(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉の塩から揚げ 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	かんぴょうの卵とじ かんぴょう 人参 いんげん 生椎茸 だし 砂糖 醤油 卵	ピーマンのおかか和え ピーマン 赤ピーマン ごま油 醤油 みりん 削り節	味噌汁 油揚げ 冬瓜 しめじ 長ねぎ だし 味噌	かぼちゃのパイ 牛乳 果物 かぼちゃ 豆乳 砂糖 バイシート 牛乳 果物 いりこ
9(土)	ごはん 胚芽米	煮魚 カラスカレイ 生姜 砂糖 醤油 みりん	紅白煮 じゃが芋 人参 油 だし 砂糖 塩	チンゲン菜のお浸し チンゲン菜 もやし 醤油	味噌汁 なす 玉ねぎ いんげん だし 味噌	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 キャベツ 豚肉 削り節 青のり 油 ソース 牛乳 果物
11(月)	キャラパン パン(天然酵母)	鶏ささみのカレームニエル 鶏ささみ肉 塩 カレー粉 小麦粉 油	パスタソテー スパゲティ 玉ねぎ ズッキーニ トマト 油 塩	和風サラダ キャベツ 人参 生ワカメ 砂糖 酢 醤油 油	きゅうりのスープ きゅうり えのき 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	じゃが芋のフリッター 牛乳 果物 じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 青のり 塩 油 牛乳 果物 いりこ
12(火)	ごはん 胚芽米	冷奴 豆腐 きゅうり 長ねぎ 削り節 醤油	なすと豚肉の味噌炒め 豚肉 なす 玉ねぎ 赤ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 塩	すまし汁 そうめん 生椎茸 豆苗 だし 醤油 塩	チュロス 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 豆腐 はちみつ 油 グラニュー糖 シナモン 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(水)	食パン パン(天然酵母)	たらフライ たら 塩 小麦粉 水 パン粉 油	いんげんの塩炒め いんげん もやし 油 塩	マセドアンサラダ さつまいも きゅうり 人参 干しぶどう マヨネ	冷たいコーンスープ 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 クリームコーン だし 塩 パセリ	炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 鶏肉 ごぼう 人参 醤油 みりん 塩 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
14(木)	ごはん 胚芽米	チンジャオロースー 豚肉 醤油 みりん 生姜 片栗粉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ 油 砂糖 醤油	なすの揚げ煮 なす 油 砂糖 醤油 みりん	キャベツの浅漬け キャベツ 人参 塩	味噌汁 豆腐 生ワカメ えのき だし 味噌	ベーコンポテトパイ 牛乳 果物 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 油 塩 餃子の皮 牛乳 果物 いりこ
15(金)	ごまだれうどん うどん 鶏肉 生姜 長ねぎ きゅうり だし 醤油 みりん ごま	焼きししゃも ししゃも	もやしの中華浸し もやし チンゲン菜 人参 醤油 ごま油	トマトのおかか和え トマト 削り節 醤油		わらびもち 麦茶 果物 わらび餅粉 砂糖 水 きな粉 麦茶 果物 いりこ
16(土)	鶏スタミナ丼 胚芽米 鶏肉 醤油 みりん もやし 人参 たら 長ねぎ 油		なすの炒め物 なす ピーマン しらす 油 醤油 みりん	きゅうりのゆかり和え きゅうり 人参 塩 ゆかりふりかけ	味噌汁 かぼちゃ グリーンアスパラ 玉ねぎ だし 味噌	人参バンケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 人参 干しぶどう 油 牛乳 果物
19(火)	干し芋パン パン(天然酵母)	鶏肉のピカタ 鶏肉 塩 小麦粉 卵 油	蒸し野菜 キャベツ もやし 人参 ツナ 塩	マカロニサラダ マカロニ きゅうり トマト 玉ねぎ マヨネ	モロヘイヤのスープ モロヘイヤ もやし とうもろこし だし 塩	かぼちゃごはん 麦茶 果物 胚芽米 かぼちゃ 塩 ごま 麦茶 果物 いりこ
20(水)	冷しなめこうどん うどん だし 醤油 なめこ 長ねぎ	いわしの天ぷら いわし 小麦粉 水 油	冬瓜のそぼろあんかけ 冬瓜 豚ひき肉 人参 枝豆 だし 砂糖 醤油 塩 みりん 片栗粉	干草煮 チンゲン菜 もやし 人参 油揚げ だし 醤油 みりん		ずんだ白玉だんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 枝豆 砂糖 麦茶 果物 いりこ
21(木)	食パン パン(天然酵母)	ポークビーンズ 豚肉 大豆(水煮) じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 ホールトマト 砂糖 ケチャップ ソース 塩	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油	キャベツのサラダ キャベツ 人参 干しぶどう マヨネ	卵スープ 生ワカメ たら えのき 長ねぎ だし 塩 片栗粉 卵	ピーマンと桜えびのふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 ピーマン 桜えび 削り節 ごま 油 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
22(金)	ごはん 胚芽米	鯖の照り焼き 鯖 醤油 みりん	かぼちゃの塩煮 かぼちゃ 砂糖 塩	三色お浸し チンゲン菜 もやし とうもろこし 醤油	味噌汁 油揚げ なす 万能ねぎ だし 味噌	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 きな粉 油 牛乳 果物 いりこ
23(土)	チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉ねぎ とうもろこし 赤ピーマン ピーマン 油 バター だし 塩		キャベツとツナのサラダ キャベツ 人参 ツナ 砂糖 酢 油	フルーツヨーグルト ヨーグルト バナナ ブルーベリー 砂糖	春雨スープ 春雨 生椎茸 たら 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	ハニートースト 牛乳 果物 食パン 油 はちみつ 牛乳 果物
25(月)	ごはん 胚芽米	さわらの塩焼き さわら 塩	冬瓜の炒め煮 冬瓜 豚肉 人参 油 だし 砂糖 醤油 塩	モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ もやし 削り節 醤油	味噌汁 じゃが芋 チンゲン菜 えのき 長ねぎ だし 味噌	ごまのスティックケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 ごま バター 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
26(火)	冷し中華 中華麺 卵 油 鶏ささみ肉 もやし きゅうり 人参 生ワカム だし 醤油 酢 砂糖 ごま油		凍り豆腐のくず煮 凍り豆腐 人参 生椎茸 舞茸 だし 砂糖 醤油 塩 片栗粉 万能ねぎ	かぼちゃのゲリル・塩トマト かぼちゃ 塩 バター パセリ トマト 塩		ツナ混ぜごはん 麦茶 果物 胚芽米 ツナ とうもろこし いんげん 醤油 水 生姜 麦茶 果物 いりこ
27(水)	夏野菜カレー 胚芽米 豚肉 玉ねぎ なす ズッキーニ 赤ピーマン 枝豆 油 カレールウ 牛乳		キャベツと桜えびの炒め物 キャベツ 桜えび ごま油 塩	シルバーサラダ・果物 春雨 きゅうり 人参 とうもろこし マヨレ メロン	レタスのスープ レタス えのき 万能ねぎ だし 塩	豆乳クリームパン 牛乳 果物 ロールパン 豆乳 上新粉 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
28(木)	パンズパン パン(天然酵母)	鮭のムニエル 鮭 塩 小麦粉 油	リヨネーズポテト じゃが芋 玉ねぎ 油 塩	人参のサラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	トマトと卵のスープ トマト 玉ねぎ だし 塩 卵 パセリ	枝豆じゃこごはん 麦茶 果物 胚芽米 枝豆 しらす 塩 麦茶 果物 いりこ
29(金)	ごはん 胚芽米	マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 油 だし 味噌 砂糖 醤油 片栗粉	ピーマンのきんぴら ピーマン 赤ピーマン ごま油 醤油 みりん ごま	チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜 キャベツ 醤油 削り節	ワカメスープ 生ワカメ 人参 いら しめじ だし 醤油 塩	かぼちゃ寒天 牛乳 果物 かぼちゃ 砂糖 豆乳 粉寒天 水 牛乳 果物 いりこ
30(土)	ごはん 胚芽米	肉野菜炒め 豚肉 玉ねぎ 人参 いら 油 醤油 みりん	粉ふき芋 じゃが芋 塩	アスパラのごま和え グリーンアスパラ キャベツ ごま 醤油	味噌汁 油揚げ おくら 長ねぎ だし 味噌	トマトチーズトースト 牛乳 果物 食パン マヨレ トマト チーズ 牛乳 果物

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 552Kcal

1～2歳児 エネルギー 469Kcal

たんぱく質 23.0g

たんぱく質 19.6g

苦手な子の多いピーマンですが、
桜えびや削り節、ごまの香ばしさで
おいしく食べられます。

7月の献立より：ピーマンと桜えびのふりかけ（21日）



季節の食材（7月）

- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・トマト
- ・ズッキーニ
- ・おくら
- ・とうもろこし
- ・あじ
- ・あゆ
- ・キス
- ・桃
- ・あんず
- ・すもも
- ・ブルーベリー

〈材料〉

ピーマン 2個
桜えび 10g
削り節 3g
醤油・みりん・水 各小さじ1杯
白いりごま 大さじ1/2杯

〈作り方〉

- 1 ピーマンは縦に4つ割りにし、横に5mm幅に切る。
桜えびは包丁で粗く刻む。
- 2 フライパンにピーマンを入れて、から入りする。水分がなくなったら、桜えび、削り節を加えさらに炒る。
- 3 醤油、みりん、水を加え炒め合わせ、最後にごまを加える。