



# 7月の献立



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(金)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜と糸こんにやくソテー もずくすまし汁 果物 牛乳	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく 油 ケーキミック ス	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー 小松菜 人参 ねぎ 果物	人参スコーン
2日(土)	焼きうどん 白菜のみそ汁 果物 牛 乳	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン 果物	ゆかりおにぎり
4日(月)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物 牛乳	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 紅芋粉 ラード	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 小松菜 果物	紅芋ちんすこう
5日(火)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クーブリチャー なすのみそ汁 果物 牛乳	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶	きなこクリームサンド
6日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物 牛乳	豆腐 鶏ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ココア バター	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ いら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物	ブラウニー
7日(木)	そうめん ナゲットと野菜チップ 果物 牛乳	卵 ハム ナゲット しらす 牛乳	そうめん 米	きゅうり ゴーヤー ごぼう 果物	青菜じゃこおにぎり
8日(金)	あわご飯 チキン南蛮 麩チャンブルー 大根とわかめのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 わかめ みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 マヨネーズ さつま芋 バター	玉ねぎ パプリカ 小松菜 人参 大根 長ねぎ 果物	スイートポテト
9日(土)	中華丼 豆腐シューマイ コンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 杏仁缶 たまごボーロ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 コーン ほうれん草 果物缶	たまごボーロ
11日(月)	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 千切りイリチャー 鶏と冬瓜のみそ汁 牛乳	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく 車麩 バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物	キャラメル麩
12日(火)	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごま煮 果物 牛乳	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 果物	鮭とわかめのおにぎり
13日(水)	 お弁当会 				レーズンクッキー
14日(木)	あわご飯 鶏肉の梅マヨ焼き いんげん炒め 人参しりしり 牛乳 おつゆ麩のみそ汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 粉チーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋	いんげん 人参 玉ねぎ いら 白菜 大根の葉 果物缶	さつまポテトフライ
15日(金)	チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え 牛乳 コーンクリームスープ デザート	鶏肉 白身魚 卵 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物	せんべい
16日(土)	ご飯 肉野菜炒め かぶのみそ汁 果物 牛乳	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 たら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物	たら焼き
18日(月)	 海の日(公休日)				
19日(火)	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレールー 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物	小倉スコーン
20日(水)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース オクラのおかか和え ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物 牛乳	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 糸かつお みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 コーンフレーク レーズン	玉ねぎ 人参 オクラ ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物	コーンフレーククッキー
21日(木)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 マカロニサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物 牛乳	豚レバー わかめ 油揚げ 卵 みそ チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ クラッカー	南瓜 にんにく 人参 きゅうり モロヘイヤ 切干大根 果物缶	チーズ・クラッカー
22日(金)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごま和 え 筑前煮 へちまのみそ汁 果物 牛乳	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 ココア 油	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物	ココア蒸しパン
23日(土)	チャーハン 豆腐の中華スープ 果物 牛乳	ウインナー 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 コー ン 果物	クリームパン
25日(月)	麦ご飯 大豆のメンチカツ ブロッコリー からし菜チャンブルー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング 里芋 ぐず粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物	ぐずもち
26日(火)	玄米ご飯 油みそ 肉じゃが 和風春雨スープ 果物 牛乳	油みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ゼリー ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オクラ 果物	フルーツゼリー ぼたぼた焼き
27日(水)	わかめご飯 千草焼き 青菜ソテー 豚汁 果物 牛乳	さつまあげ 豚肉 卵 枝豆 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 バター さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん きくらげ 椎茸 小松菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ 果物	芋てんぷら
28日(木)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜のスープ 果物 牛乳	牛肉 豚レバー ちくわ 牛乳 チーズ	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 えのき れんこん 果物	じゃがいものガレット
29日(金)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 茹でブロッコリー れんこんサラダ コンソメスープ 果物缶 牛乳	鶏肉 チーズ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 食パン 小麦粉 バター ごまドレッシング	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく ブロッコリー れんこん 人参 いんげん パプリカ 白菜 コーン えのき パセリ 果物缶	メロンパントースト
30日(土)	焼きそば アーサ汁 果物 牛乳	豚肉 青さのり 豆腐 あおさ 牛 乳	中華麺 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 果物	青菜おにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。