令和4年7月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考	確認印
未満児AMおやつ		せんべい　牛乳			富士山山開きメニュー 	
1	金	鶏肉のフリッター ひじきとじゃが芋の煮物 油揚げとキャベツの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん			
PMおやつ		ヨーグルト				
未満児AMおやつ		お菓子　麦茶				
2	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん			
PMおやつ		ゼリー				
未満児AMおやつ		クッキー　麦茶			梅干しには、胃腸の働きを助ける作用や、殺菌作用、疲労回復効果があります。	
4	月	鶏肉の梅味噌焼き 五目煮びたし 茄子の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん			
PMおやつ		ビスケット　牛乳				
未満児AMおやつ		ゼリー			モーカとはサメの一種です。スーパーでも売っているので、目にすることもありますね。	
5	火	モーカの煮つけ ごぼうのマヨソテー 油揚げと青梗菜の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん			
PMおやつ		♪ほうれん草チーズ蒸しパン　牛乳				
未満児AMおやつ		クッキー　麦茶			茄子は子どもたちが苦手な野菜の上位に入りますが、ミートグラタンにすると美味しく食べられます。	
6	水	茄子のミートグラタン 海藻サラダ 玉葱とさやえんどうの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん			
PMおやつ		♪セサミトースト　牛乳				
未満児AMおやつ		せんべい　麦茶			七夕メニュー 	
7	木	星のハンバーグ キャベツとオクラの和え物 ソーメン汁 果物（スイカ）	ごはん			
PMおやつ		米粉のカップケーキ　牛乳				
未満児AMおやつ		ビスケット　麦茶			アスパラガスは、冬の間に養分を蓄えた根から、春～初夏にかけて伸び出してくる若い茎の野菜です。	
8	金	魚のカレー焼き アスパラジャーマンポテト コーンクリームスープ 果物（バナナ）	ごはん			
PMおやつ		ゼリー				
未満児AMおやつ		お菓子　麦茶				
9	土	チキンナゲット 卵焼き 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん			
PMおやつ		お菓子　麦茶				
未満児AMおやつ		クッキー　麦茶			7月10日は納豆の日です。給食ではみんなの大好きな納豆メニューを提供します。	
11	月	千草焼 肉みそ納豆 大根と鶏肉の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	ツナとひじきと野菜煮		
PMおやつ		せんべい　牛乳				
未満児AMおやつ		ビスケット　牛乳			SDGｓメニュー	
12	火	ゆで餃子特製ソースかけ スパゲティーサラダ 茄子と青梗菜の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	餃子成分確認 （NGの場合：煮魚）		
PMおやつ		♪アップルポンチ				
未満児AMおやつ		ビスケット　麦茶			めかぶは、「わかめ」の根もと部分です。ガンを抑制する作用があると言われています。	
13	水	豚丼 ねばねばサラダ 麩と油揚げの味噌汁 果物（スイカ）	ごはん			
PMおやつ		♪チーズラスク　牛乳				
未満児AMおやつ		ヨーグルト			Book de Lunch 「9匹のうさぎ」	
14	木	セルフサンドイッチ（0.1歳はごはんとサラダ） キャベツシチュー 果物（りんご）	パン			
PMおやつ		♪ごま入りきなこおにぎり　麦茶				

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考	確認印
未満児AMおやつ		クッキー　麦茶				
15	金	チャーハン	ごはん	卵抜き	おくらには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。	
		ゆでブロッコリー　スマイルポテト				
		おくらスープ				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		プリン		ゼリー		
未満児AMおやつ		お菓子　麦茶		お菓子		
16	土	ぶりフライ	ごはん			
		焼き餃子				
		野菜炒め				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		お菓子　麦茶				
未満児AMおやつ		ビスケット　麦茶		ビスケット		
19	火	おざら	麺		今月の郷土料理 山梨県	
		かき揚				
		果物（黄桃）				
PMおやつ		♪しゃかしゃかパン　牛乳				
未満児AMおやつ		せんべい　麦茶			ひじきの100gあたりの含有量を見てみると、カルシウムが牛乳の12倍、食物繊維がごぼうの7倍含まれています。	
20	水	オムレツのベジベジソースかけ	ごはん	ハンバーグベジソースかけ		
		大豆の磯煮				
		南瓜のまろやか味噌汁				
		果物（オレンジ）				
PMおやつ		♪米粉のバナナブラウニー　牛乳				
未満児AMおやつ		クラッカー　麦茶				
21	木	チーズサンドはんぺん	ごはん	煮魚	チーズサンドはんぺんは、子どもたちに大人気メニューです。	
		切り干し大根の旨煮				
		豚肉とキャベツの味噌汁				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		ビスケット　牛乳				
未満児AMおやつ		ビスケット　麦茶			鯖の味噌煮は、朝からことことじっくり煮込むので、とても美味しく仕上がります。	
22	金	バサの味噌煮	ごはん			
		生揚げの五目旨煮				
		豚汁				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		ヨーグルト				
未満児AMおやつ		お菓子　麦茶				
23	土	肉だんご	ごはん			
		チキンナゲット				
		野菜炒め				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		お菓子　麦茶				
未満児AMおやつ		ビスケット　麦茶				
25	月	冷やし中華	麺	卵抜き	冷やし中華 はじめました！	
		ポテトとお米のささみカツ				
		果物（オレンジ）				
PMおやつ		♪安倍川マカロニ　牛乳				
未満児AMおやつ		せんべい　麦茶				
26	火	丸ごとピーマンのカラフル焼き	ごはん		SDGｓ メニュー	
		ツナと野菜のソテー				
		ベジブロス				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		♪ココアボックスクッキー　牛乳				
未満児AMおやつ		クッキー　麦茶				
27	水	カレーライス	ごはん		子どもたちに大人気のカレーライスです。	
		福神漬け				
		コールスローサラダ				
		フルーツカクテル				
PMおやつ		ヨーグルト				
未満児AMおやつ		ヨーグルト				
28	木	ビビンバちらし	ごはん		今月の世界の料理 「韓国料理」	
		カリブロコーンサラダ				
		もずくスープ				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		♪黒ゴマスティック　牛乳				
未満児AMおやつ		野菜ジュース			お誕生日会 	
29	金	赤飯	ごはん			
		鮭のグラタン風				
		パリパリサラダ				
		豆腐となめこの味噌汁				
		果物（オレンジ）				
PMおやつ		♪誕生日ケーキ　牛乳				
未満児AMおやつ		お菓子　麦茶				
30	土	ハンバーグ	ごはん			
		フライドポテト				
		野菜炒め				
		果物（バナナ）				
PMおやつ		ゼリー				