



令和4年7月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考	確認印
未	満	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	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	AMおやつ	クッキー 麦茶			
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		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。	
PM	おやつ	ビスケット 牛乳				
未	満	AMおやつ	ゼリー			
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		モーカとはサメの一種です。スーパーでも売っているのて、目にすることもありますね。	
PM	おやつ	♪ほうれん草チーズ蒸しパン 牛乳		チーズ抜き		
未	満	AMおやつ	クッキー 麦茶			
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	チーズ抜き	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。	
PM	おやつ	♪セサミトースト 牛乳		お菓子 麦茶		
未	満	AMおやつ	せんべい 麦茶			
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	AMおやつ	ビスケット 麦茶			
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	コンソメスープ	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。	
PM	おやつ	ゼリー				
未	満	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	AMおやつ	クッキー 麦茶			
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 ごま油抜き	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。	
PM	おやつ	せんべい 牛乳				
未	満	AMおやつ	ビスケット 牛乳			
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 ごま抜き (NGの場合：煮魚)	SDGsメニュー	
PM	おやつ	♪アップルポンチ				
未	満	AMおやつ	ビスケット 麦茶			
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	ごま抜き	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。	
PM	おやつ	♪チーズラスク 牛乳		お菓子 麦茶		
未	満	AMおやつ	ヨーグルト			
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		Book de Lunch「9匹のうさぎ」	
PM	おやつ	♪ごま入りきなこおにぎり 麦茶		ごま抜き		

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごま	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 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）	ごはん	卵・ごま・ごま油抜き		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。	
PMおやつ		プリン		ゼリー			
未満児AMおやつ		お菓子 麦茶					
16	土	ぶりフライ 焼き餃子 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		ビスケット 麦茶					
19	火	おさら かき揚げ 果物（黄桃）	麺	ごま油抜き		今月の郷土料理 山梨県	
PMおやつ		トシヤカシヤカパン 牛乳		お菓子 麦茶			
未満児AMおやつ		せんべい 麦茶					
20	水	オムレツのベジベジソースかけ 大豆の磯煮 南瓜のまろやか味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	ハンバーグベジソースかけ ごま油抜き		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。	
PMおやつ		ト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 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）	ごはん	煮魚 ごま油抜き		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。	
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					
22	金	ハサの味噌煮 生揚げの五目旨煮 豚汁 果物（バナナ）	ごはん	ごま油抜き		鯖の味噌煮は、朝からことごとじっくり煮込むので、とても美味しく仕上がります。	
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 チキンナゲット 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		ビスケット 麦茶					
25	月	冷やし中華 ポテトとお米のささみカツ 果物（オレンジ）	麺	卵・ごま油抜き		冷やし中華 はじめました！	
PMおやつ		ト安倍川マカロニ 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 ツナと野菜のソテー ベジブロス 果物（バナナ）	ごはん			SDGs メニュー	
PMおやつ		トココアボックスクッキー 牛乳		お菓子 麦茶			
未満児AMおやつ		クッキー 麦茶					
27	水	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん			子どもたちに大人気のカレーライスです。	
PMおやつ		ヨーグルト		ゼリー			
未満児AMおやつ		ヨーグルト					
28	木	ヒビンパちらし カリブロコーンサラダ もずくスープ 果物（バナナ）	ごはん	ごま抜き ごま抜き		今月の世界の料理 「韓国料理」	
PMおやつ		ト黒コマスティック 牛乳					
未満児AMおやつ		野菜ジュース				お誕生日会	
29	金	赤飯 鮭のグラタン風 バリバリサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	ごま抜き			
PMおやつ		ト誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム抜き			
未満児AMおやつ		お菓子 麦茶					
30	土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん				
PMおやつ		ゼリー					