



# 令和4年7月予定献立表

松島さくら保育園  
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考	
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる		
未	未	未	未	未	未	未	未	
1	金	せんべい 牛乳 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	飲牛乳 鶏肉 さつまいも 大豆 ちくわ ひじき 油揚げ 味噌 煮干し	人参 椎茸 いんげん キャベツ 小松菜 バナナ	せんべい 油 じゃが芋 砂糖	富士山開きメニュー 	
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
未	未	未	未	未	未	未	未	
2	土	お菓子 麦茶 メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	メンチカツ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	お菓子 油		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー		
未	未	未	未	未	未	未	未	
4	月	クッキー 麦茶 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	鶏肉 味噌 油揚げ 豚肉 味噌 煮干し	梅 小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん 茄子 玉葱 人参 オレンジ	砂糖 砂糖 油	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		飲牛乳		ビスケット		
未	未	未	未	未	未	未	未	
5	火	ゼリー 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（パイナップル）	ごはん	飲牛乳 チーズ 豆乳	生姜 ごぼう 人参 グリンピース 青梗菜 小松菜 パイナップル（バナナ）	砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	モーカとはサメの一種です。スーパーでも売っているのので、目にする機会がありますね。	
PM	おやつ	トほうれん草チーズ蒸しパン 牛乳		飲牛乳 チーズ 豆乳	ほうれん草	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ		
未	未	未	未	未	未	未	未	
6	水	クッキー 麦茶 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	豚肉 チーズ 海藻ミックス じゃこ 油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参 パセリ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 さやえんどう バナナ	クッキー オリーブ油 油 ごま ドレッシング	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	トセサミトースト 牛乳		飲牛乳 ごま		パン バター 砂糖 ごま		
未	未	未	未	未	未	未	未	
7	木	せんべい 麦茶 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	飲牛乳	キャベツ おくら コーン フロッコリー 人参 椎茸 ねぎ スイカ	せんべい 砂糖 油 ソーメン		
PM	おやつ	クレープ（米粉のカップケーキ） 牛乳		飲牛乳		クレープ		
未	未	未	未	未	未	未	未	
8	金	ビスケット 麦茶 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	カレー ベーコン 生クリーム 鶏肉	ミックスベジタブル アスパラ 玉葱 玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ バナナ	ビスケット 小麦粉 油 じゃが芋 オリーブ油 コーンクリーム素	アスパラガスは、冬の間に養分を蓄えに根から、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				ゼリー		
未	未	未	未	未	未	未	未	
9	土	お菓子 麦茶 チキンナゲット 卵焼き 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	チキンナゲット 卵	キャベツ 人参 もやし バナナ	お菓子 油		
PM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子		
未	未	未	未	未	未	未	未	
11	月	クッキー 麦茶 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	飲牛乳	卵 ツナ ひじき 納豆 豚肉 味噌 鶏肉 味噌 煮干し	えのき ニら 人参 小松菜 玉葱 あさつき にんにく 生姜 大根 人参 ねぎ オレンジ	クッキー 片栗粉 油 砂糖 ごま油 砂糖	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		飲牛乳		せんべい		
未	未	未	未	未	未	未	未	
12	火	ビスケット 牛乳 ゆで餃子特製ソースかけ スパゲティサラダ 茄子と青梗菜の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	飲牛乳	大豆ミート入り餃子 ハム 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 いんげん 生姜 にんにく ねぎ 胡瓜 人参 青梗菜 茄子 バナナ	ビスケット 砂糖 ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 油	SDGsメニュー
PM	おやつ	トアップルボンチ			りんご みかん パイン レーズン	ゼリー		
未	未	未	未	未	未	未	未	
13	水	ビスケット 麦茶 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	飲牛乳 チーズ 青のり	豚肉 めかぶ 糸かまぼこ 油揚げ 味噌 煮干し 小松菜 人参 スイカ	生姜 にんにく ねぎ 玉葱 切干大根 人参 キャベツ 麩	ビスケット 油 砂糖 ごま ドレッシング 油	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	トチーズラスク 牛乳		飲牛乳 チーズ 青のり		パン マーガリン 砂糖		
未	未	未	未	未	未	未	未	
14	木	ヨーグルト セルフサンドイッチ キャベツシチュー 果物（りんご）	パン	ヨーグルト	ツナ 鶏肉	パン ノンエッグマヨネーズ 油 シチュー素	Book de Lunch「9匹のうさぎ」	
PM	おやつ	トごま入りきなこおにぎり 麦茶		きな粉		米 砂糖 ごま		

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
未	未	クッキー 麦茶				クッキー	
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 豚肉 ひよこ豆 ハム	玉葱 ミックスベジタブル 生姜 にんにく ねぎ ブロッコリー おくら 人参 コーン パセリ バナナ	米 ごま油 ごま油 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	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				プリン	
未	未	お菓子 麦茶				お菓子	
16	土	ぶりフライ 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ぶりフライ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 餃子 油	
PM	おやつ	お菓子 麦茶				せんべい	
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット	
19	火	おさら かき揚げ 果物(黄桃)	麺	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し じゃこ	人参 大根 椎茸 ねぎ 玉葱 人参 もも缶	ほうとう ごま油 小麦粉 ごま ノンエッグマヨネーズ 油	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		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖	
未	未	せんべい 麦茶				せんべい	
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	オムレツ 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	ミックスベジタブル 玉葱 人参 いんげん 南瓜 小松菜 生姜 オレンジ	オリーブ油 ごま油 砂糖	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		飲:牛乳	バナナ	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳	
未	未	クラッカー 麦茶				クラッカー	
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	チーズサンドはんぺん 油揚げ 豚肉 味噌 煮干し	切り干し大根 人参 いんげん キャベツ 小松菜 ねぎ バナナ	油 砂糖 ごま油	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		飲:牛乳		ビスケット	
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22	金	鯖の味噌煮 生揚げの五目旨煮 豚汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖(バサ) 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 味噌 煮干し	生姜 いんげん 大根 人参 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 里芋 じゃが芋	鯖の味噌煮は、朝からことごとじゅっくり煮込むので、とても美味しく仕上がります。
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
未	未	お菓子 麦茶				お菓子	
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	肉団子 チキンナゲット	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
PM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
未	未	ビスケット 麦茶				ビスケット	
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	ハム 卵 ささみカツ	きゅうり もやし 人参 オレンジ	中華麺 砂糖 ごま油 油	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		飲:牛乳 きな粉		マカロニ 砂糖 黒糖	
未	未	せんべい 麦茶				せんべい	
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	豚肉 豆腐 ツナ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン セロリ 玉葱 キャベツ 人参 大根 パセリ バナナ	油 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋	SDGs メニュー
PM	おやつ	トココアボックスクッキー 牛乳				ホットケーキ粉 バター ココア	
未	未	クッキー 麦茶				クッキー	
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	豚肉 ハム	玉葱 人参 セロリ りんご 福神漬け キャベツ 人参 胡瓜 みかん バイン もも バナナ りんご	じゃが芋 油 カレールー オリーブ油 砂糖	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		ヨーグルト			
未	未	ヨーグルト		ヨーグルト			
28	木	ヒピンパちらし カリブココーンサラダ もずくスープ 果物(バイン) (バナナ)	ごはん	鶏肉 もずく	にんにく カリフラワー フロccoli コーン 赤ピーマン 青梗菜 人参 ねぎ 生姜 バイン(バナナ)	片栗粉 油 砂糖 ごま オリーブ油 砂糖 ごま	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		飲:牛乳 豆乳		ごま 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	
未	未	野菜ジュース			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	甘納豆 鮭 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 パセリ キャベツ 人参 フロccoli コーン 胡瓜 なめこ 味噌 オレンジ	米 もち米 ごま じゃが芋 バン粉 ノンエッグマヨネーズ 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油	
PM	おやつ	ト誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	りんご	米粉deしモンマフィン カラーシュガー	
未	未	お菓子 麦茶				お菓子	
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	ハンバーグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	じゃが芋 油 油	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。