



令和4年7月の献立

献立表

上段：給食／下段：おやつ  
六満こども園(幼児)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
11・25		12・26		13・27 (お弁当の日)		14・28		1・15 (お弁当の日)・29		2・16・30			
ごはん 牛肉とズッキーニの中華炒め	米 玄米 牛肉 スズッキーニ 人参 キャベツ ピーマン パプリカ 三温糖 醤油 酒 中華あじ	納豆肉みそ丼	米 玄米 納豆 豚挽肉 玉葱 人参 もやし ねぎ 生姜 赤味噌 醤油 酒 三温糖 みりん	ごはん タンドリーチキン	米 玄米 鶏肉 ヨーグルト 塩 ケチャップ カレー粉 はちみつ 生姜 オリーブ油	鯖の塩焼き	米 玄米 鯖 酒 塩	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め	米 玄米 豚肉 茄子 ピーマン 玉葱 人参 ゴーヤ 酒 醤油 三温糖 味噌	きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ねぎ みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布		
ナムル	小松菜 人参 もやし ごま油 酢 醤油 三温糖 中華あじ	ひじきのマヨサラダ	ひじき 枝豆 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン マヨネーズ 醤油	焼きビーフン	ビーフン 玉葱 人参 パプリカ キャベツ エリンギ ピーマン 油 中華あじ 醤油	オクラの梅おほかね	オクラ 梅干し かつお節 醤油 三温糖	長芋と胡瓜の和え物	長芋 胡瓜 人参 醤油 三温糖	オレンジ			
冬瓜の味噌汁	冬瓜 わかめ しめじ 味噌 かつお	オクラのすまし汁	オクラ 花麩 人参 三つ葉 醤油 かつお	長芋の味噌汁	長芋 舞茸 人参 味噌 かつお	切干大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ 三温糖 みりん 醤油 かつお	マカロニスープ	マカロニ パプリカ キャベツ コンソメ	おじゃこ			
おじゃこ		おじゃこ		おじゃこ		赤だし	豆腐 茄子 玉葱 赤味噌 かつお	おじゃこ					
				27日 お弁当の日 				15日 お弁当の日 					
すいかクッキー		★モロヘイヤパン	モロヘイヤ チーズ 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	★パインシャーベット	パイン缶 豆乳	★黒ごまスコーン	小麦粉 黒ごま 卵 バター 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	★ココアプリン	ココアパウダー 牛乳 ゼラチン 三温糖	おかき			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
4		5・19		6・20		21		8・22		9・23			
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	夏野菜カレーライス	米 玄米 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 スズッキーニ 茄子 グリンピース 赤ワイン カレールウ	肉うどん	うどん 牛肉 玉葱 ねぎ かまぼこ 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布		
チーズオムレツ	卵 じゃが芋 玉葱 ズッキーニ 人参 牛乳 チーズ コンソメ 塩 ケチャップ	鶏肉の酢豚風	鶏肉 ピーマン 茄子 人参 玉葱 パプリカ 酒 片栗粉 三温糖 醤油 酢 ケチャップ 中華あじ	牛肉と長芋のバター醤油炒め	牛肉 長芋 ピーマン 玉葱 人参 エリンギ バター 醤油 三温糖 酒	鱈フライ	鱈 小麦粉 パン粉 油 塩 酒	カニじゃがサラダ	じゃが芋 キャベツ 胡瓜 カニカマ マヨネーズ	蒸し鶏のサラダ	鶏肉 胡瓜 もやし パプリカ 塩 酒 醤油 三温糖 酢 オリーブ油	バナナ	
ツナサラダ	ツナ キャベツ 人参 パプリカ 醤油 三温糖	人参しりしり	人参 胡瓜 コーン ごま 醤油 三温糖 ごま油	トマトともやしのボン酢和え	もやし トマト しめじ オクラ ボン酢	コンソメスープ	トマト アスパラ 玉葱 キャベツ コンソメ	おじゃこ					
コンソメスープ	しめじ 人参 玉葱 冬瓜 コンソメ	中華スープ	レタス エリンギ ズッキーニ 中華あじ 醤油	小松菜の味噌汁	小松菜 油揚げ 玉葱 味噌 かつお	鶏レバー							
鶏レバー		おじゃこ											
★ピーチゼリー	桃ジュース ゼラチン 三温糖	★きなこもちもちドーナツ	小麦粉 三温糖 白玉粉 ベーキングパウダー 油 きなこ	★枝豆おにぎり	米 枝豆 じゃこ 塩昆布	★抹茶ケーキ	抹茶 甘納豆 小麦粉 バター 卵 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	とうもろこし		パイ			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです。

《7月7日(木) 七夕まつり&お誕生感謝会》

- ・カニチャーハン…米・玄米・カニカマ・コーン・人参・レタス・中華あじ・醤油
- ・チキンナゲット…鶏挽肉・木綿豆腐・酒・レモン汁・塩・小麦粉・片栗粉・油・ケチャップ
- ・海藻サラダ…海藻ミックス・胡瓜・人参・パプリカ・しらす・醤油・三温糖
- ・そうめんのすまし汁…そうめん・オクラ・人参・かつお・醤油

おやつ

- ・★天の川ゼリー…カルピス・ゼラチン・三温糖・食用色素(青)・黄桃缶・みかん缶
- ・牛乳

★7月 旬の食材★

茄子 胡瓜 枝豆 オクラ スズッキーニ  
とうもろこし トマト ピーマン 長芋  
冬瓜 鱈 すいか

