

7月 令和4年度 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
 月間目標：収穫した夏野菜を食べ夏バテしないようにする

今月は 園の畑で収穫した、じゃが芋を使った料理を

取り入れました。

みんなで育てた、おいしいじゃが芋料理を、

楽しみにしててください!!

夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



献立	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	1 (金)
献立	牛肉のしぐれ煮 キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ	煮魚 金時煮豆 ごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	カレー豆腐 大豆とひじきのサラダ みそ汁 フルーツ	七タお楽しみ会 七タ寿司・唐揚げ トマト・胡瓜スティック 七タそうめん汁 フルーツ	鉄火煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁 フルーツ	かぼちゃのそぼろ煮 おひたし むらくも汁 フルーツ
材料	牛肉、ごぼう、塩昆布 糸こんにゃく、キャベツ 人参、胡瓜、じゃが芋 しめじ、厚揚げ、玉ねぎ ポップコーン・こぶ・ショア	魚の切り身、金時豆 人参、青菜、キャベツ ごま、豆腐、えのき わかめ、ねぎ ミルク餅・牛乳	豆腐、豚ひき肉、人参 玉ねぎ、グリーンピース 南瓜、大豆、ひじき 胡瓜、コーン缶、わかめ えのき カップケーキ・牛乳	胡瓜、人参、卵 鮭フレーク、鶏肉 そうめん、玉ねぎ オクラ、トマト オレンジゼリー・牛乳	豚肉、厚揚げ、大豆 人参、こんにゃく グリーンピース、トマト わかめ、胡瓜、玉ねぎ えのき、蕨 クッキー・牛乳	鶏ひき肉、南瓜、人参 玉ねぎ、グリーンピース 卵、チンゲン菜 クラッカー・サンド・牛乳
献立	麻婆茄子 鶏レバーの生姜煮 たたき胡瓜 中華スープ フルーツ	魚のソース焼き じゃが芋の金平 すまし汁 フルーツ	シーフードたご焼き風 春雨の酢の物 トマト 中華スープ フルーツ	プルコギ丼 ゆかり和え みそ汁 フルーツ	鶏前煮 おかか和え すまし汁 フルーツ	
材料	豚ひき肉、茄子、人参 ピーマン、ねぎ、胡瓜 鶏レバー、人参、玉ねぎ じゃが芋、えのき ツナカレート・スト・牛乳	魚の切り身、じゃが芋 人参、三度豆、玉ねぎ えのき、しめじ、青菜 じゃが芋スライス・トポテト 牛乳	たご、ちくわ、キャベツ 人参、ねぎ、春雨 コーン缶、胡瓜 みかん缶、トマト 玉ねぎ、ニラ、もやし ちんすこう・牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ ちりめんじゃこ、えのき わかめ、ねぎ とうもろこし・牛乳	鶏肉、ごぼう、人参 こんにゃく、干し椎茸 じゃが芋、三度豆、青菜 キャベツ、玉ねぎ 油揚げ、蕨、ねぎ ソフール・枝豆・お茶	
献立	魚の甘酢あん ワカメ和え みそ汁 フルーツ	魚の切り身、じゃが芋 玉ねぎ、人参 グリーンピース、干し椎茸 キャベツ、胡瓜、わかめ もやし、青菜 シュガーラスク・カルピス	タンドリーチキン マッシュポテト ラタトゥイユ フルーツ	ひんやりきつねうどん 豚肉とゴーヤのみそ炒め フルーツ	ささみフライ 梅しそスバゲティ 胡瓜スティック 野菜のカレースープ フルーツ	
材料	魚の切り身、マカロニ 人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、えのき ほうしパン・牛乳	鶏肉、マーマレード キャベツ、人参、胡瓜 わかめ、豚ひき肉 キャベツ、もやし、春雨 オクラ 蕨のラスク・牛乳	鶏肉、玉ねぎ、南瓜 じゃが芋、ピーマン 人参、ズッキーニ キャベツ、胡瓜 コーン缶 マカロニのあべかわ・牛乳	うどん、人参、玉ねぎ ねぎ、油揚げ、かまぼこ 干し椎茸、豚肉 ピーマン、ゴーヤ わかめおにぎり・お茶	鶏ささみ、スパゲティ 梅干し、ツナ缶 玉ねぎ、キャベツ、人参 豚肉、ごぼう、胡瓜 大豆といりこの揚げ煮・牛乳	
献立	高野豆腐のふわふわ煮 野菜の生姜和え みそ汁 フルーツ	魚のポテサラ焼き マカロニソテー コンソメスープ フルーツ	鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 肉団子入り中華スープ フルーツ	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	南瓜コロック 梅肉和え トマト 中華スープ フルーツ	
材料	高野豆腐、鶏肉、人参 卵、干し椎茸、ねぎ キャベツ、胡瓜、玉ねぎ じゃが芋、わかめ ホワイトポトンチ・お茶	魚の切り身、マカロニ 人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、えのき ほうしパン・牛乳	鶏肉、マーマレード キャベツ、人参、胡瓜 わかめ、豚ひき肉 キャベツ、もやし、春雨 オクラ 蕨のラスク・牛乳	鶏肉、玉ねぎ、南瓜 じゃが芋、ピーマン 人参、ズッキーニ キャベツ、胡瓜 コーン缶 マカロニのあべかわ・牛乳	豚ひき肉、南瓜 じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人参、胡瓜 えのき、わかめ、トマト ブルーグルト・りんごジュース	

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。ありませうご了承下さい。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

12日(火)は、クッキング(じゃが芋スライス・トポテト)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

