



# 7月給食献立予定表

令和4年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	金	鶏のから揚げ パンサンデー 味噌汁	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、味噌 卵、ハム	米、片栗粉、春雨 油、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり しょうが、わかめ	412	鶏のから揚げは 人気メニューです
							541	
4	月	ささみチーズフライ ごぼうとちくわの金平 キャベツの味噌汁	ホットケーキ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、卵、ちくわ 味噌	米、ホットケーキ粉 メープルシロップ、油	にんじん、ごぼう、キャベツ 葉ねぎ	413	
							477	
5	火	魚の酢豚 中華スープ ヨーグルト	バナナ (バナナ)	牛乳、ヨーグルト まぐろ、卵	米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、たけのこ チンゲン菜、グリーンピース しいたけ、しょうが、バナナ、パイン缶	299	
							398	
6	水	鶏肉のピザ風焼き わかめとコーンのサラダ キャベツのスープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉 ハム、チーズ	米、オリーブ油、油 とうもろこし	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、ピーマン、わかめ	423	
							542	
7	木	七夕三色丼 七夕スープ 七夕ゼリー	星形クッキー (赤ちゃんボーロ)	牛乳、鶏肉、卵 バター	米、小麦粉、春雨 油、ごま油	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 オクラ、しょうが	432	七夕集会メニュー お星さまをいくつ 見つけられるかな？
							540	
8	金	焼きそば フライドポテト ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ	おまつりおやつ	牛乳、豚肉、ハム かつお節	米、焼そば麺、油 フライドポテト、チュロス	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、青のり ブロッコリー、パセリ、りんご、しょうが	479	お祭りごっこメニュー お楽しみに
							604	
11	月	切り干し大根オムレツ キャベツひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	手作りカルシウムラスク (赤ちゃんビスケット)	牛乳、卵、木綿豆腐 ツナ、味噌 バター、粉チーズ	米、フランスパン、マーガリン 油、すりごま	にんじん、キャベツ、しめじ 切干大根、葉ねぎ、ひじき、青のり	466	カルシウムラスクには 何ののっているかな
							584	
12	火	鯖のアップルオニオンソース 磯和え 味噌汁	スティックポテト (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さば、味噌 油揚げ	米、じゃがいも、上新粉 片栗粉、油	たまねぎ、ほうれん草、にんじん もやし、葉ねぎ、しょうが、焼きのり りんご	447	鯖とアップルオニオンソース の相性はばつぐんです
							550	
13	水	肉味噌うどん シュウマイ ゼリー	じゃこむすび (おにぎり)	牛乳、豚肉、ハム しらす干し、味噌	米、うどん、ごま 油、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり しいたけ、にんにく	254	肉みそうどんは暑い時期 には冷たいスープで いただきます
							452	
14	木	カレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	アイスクリーム (赤ちゃんボーロ)	牛乳、豚肉、ハム アイスクリーム	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース、りんご、バナナ レモン果汁	447	わかばの年長 れんぐんの リクエストメニュー
							560	
15	金	愛情弁当						
19	火	黒はんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え 小松菜の味噌汁	たい焼き (赤ちゃんビスケット)	牛乳、味噌、黒はんぺん かつお節、	米、たい焼き	小松菜、ブロッコリー えのきたけ、葉ねぎ	384	静岡県の名物！ 黒はんぺんフライが とうじょうします
							482	
20	水	和風スパゲティ えのきともやしのスープ ゼリー	甘辛おやき (赤ちゃんボーロ)	牛乳、鶏肉、ツナ	米、もち米、スパゲティ 油、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし えのきたけ、葉ねぎ、しいたけ にんにく	367	
							451	
21	木	魚のカルレムニエル 野菜サラダ 麩のスープ	フルーチェ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、しいら、バター フルーチェ	米、小麦粉、焼麩 油、とうもろこし	にんじん、きゅうり、キャベツ えのきたけ、葉ねぎ	279	暑い時期にぴったりな フルーチェお楽しみに
							350	
22	金	マーボー豆腐 たたききゅうり スープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、味噌 木綿豆腐	米、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、しいたけ、にんにく しょうが、わかめ	330	たたききゅうりはこの時期 ぴったりな副菜です
							414	
25	月	オレンジチキン ツナサラダ わかめスープ	どら焼き (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ツナ	米、小麦粉、マヨネーズ どら焼き	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、にんにく、わかめ、みかん	412	
							524	
26	火	鯖のおろし煮 キャベツの甘酢和え モロヘイヤスープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、さば	米、油	キャベツ、きゅうり、だいこん しいたけ、モロヘイヤ ずいか、みかん缶	284	キャベツの甘酢和えは みかん缶が入っていて さっぱり食べやすいです
							357	
27	水	焼肉 おくらのおかか和え 味噌汁	レモンケーキ (赤ちゃんボーロ)	牛乳、豚肉、卵 バター、味噌、豆乳 油揚げ、かつお節	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、はちみつ 油	たまねぎ、にんじん、オクラ ピーマン、赤ピーマン、葉ねぎ しょうが、レモン果汁	523	旬のおくらを使った 副菜です
							644	
28	木	とうもろこしごはん 魚の照り焼き ひじきの酢の物 なめこの味噌汁	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、めかじき、バター	米、そうめん ごま、ごま油 とうもろこし	たまねぎ、きゅうり、なめこ 葉ねぎ、ひじき、みかん缶	256	
							344	
29	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、うなぎ、卵 しらす干し こしあん、バター	米、食パン	にんじん、きゅうり、えのきたけ 葉ねぎ、焼きのり	462	今月のヒントは "きんの〇。〇〇〇"が 有名なところですよ
							578	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

