



7月 献立表

献 第 4 号
令和2年6月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
1	水	スープジャー麺 ごまだれサラダ、焼きギョウザ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、きゅうり 鶏ささみ、キャベツ、もやし	カステラパン 牛乳	590	緑黄色野菜	
2	木	玄米ごはん、鮭のごま味噌焼き おひたし、しめじ汁	鮭、もやし、ほうれん草、人参、コーン、しめじ 小松菜、豆腐、しらたき、長葱	油揚げピザ お茶	404	肉類	
3	金	夏野菜カレー、ポイル野菜 チーズ、お茶	じゃが芋、人参、ナス、かぼちゃ、スッキーニ ウインナー、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	フルーツ白玉 お茶	492	豆・大豆製品	
6	月	ごはん、手作りふりかけ 豚肉とナスの味噌炒め、すまし汁	干しエビ、しらす干し、豚肉、ナス、玉葱、ニラ しらたき、人参、なると、わかめ、豆腐、長葱	バームクーヘン スキムミルク	504	芋類	
7	火	七夕まつり 天の川そうめん、星コロケ ごまあえ、七夕ゼリー	そうめん、ハム、きゅうり、ミニトマト、オクラ 卵、じゃが芋、玉葱、もやし、ほうれん草、コーン	お星さまタルト お茶	503	乳・乳製品	
8	水	ごはん、春巻き、さっぱりサラダ トマトシチュー	もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、ベーコン 海鮮ミックス、トマト、人参、玉葱、じゃが芋	ココア蒸しパン 牛乳	591	きのこ類	
9	木	玄米ごはん、肉団子 ひじきサラダ、わかめ汁	ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム 豆腐、わかめ、長葱	ヨーグルト	412	魚介類	
10	金	ビビンバ丼 しめじとほうれん草のおひたし 夏野菜の味噌汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 しめじ、ほうれん草、ツナ缶、冬瓜、ナス、玉葱 かぼちゃ、油揚げ	麩のラスク スキムミルク	567	海藻類	
13	月	サワーライス、チリコンカン きのこ野菜のスープ	コーン、枝豆、アラスカ、油揚げ、人参、大豆水煮 鶏挽肉、玉葱、セロリー、ピーマン、じゃが芋 トマト、キャベツ、なめこ、えのきたけ、小松菜	とうもろこし お茶	528	卵	
14	火	ごはん、アジの香味フライ 三色おひたし、なめこ汁	アジ、卵、粉チーズ、パセリ、ほうれん草、ひじき ハム、なめこ、豆腐、人参、長葱	手作りプリン お茶	462	果物	
15	水	たらこスパゲティ チーズコーンサラダ 白菜と肉団子のスープ	スパゲティ、たらこ、玉葱、マッシュルーム缶 しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ 肉団子、白菜、人参、竹の子水煮、春雨、小松菜	ハムサンド 牛乳	468	芋類	
16	木	玄米ごはん、鶏肉の海苔風味揚げ 切り干し大根サラダ、豆腐汁	鶏肉、海苔、切り干し大根、きゅうり、人参 ツナ缶、豆腐、わかめ、長葱	ビスケット カルピスミルク	501	緑黄色野菜	
17	金	春雨丼、ナムル たまごスープ	豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、春雨、もやし きゅうり、ほうれん草、ハム、卵、きくらげ、長葱	マスカット ゼリー	476	海藻類	
20	月	三色ごはん、しらすあえ 夏野菜のっぺい汁	卵、豚挽肉、ピーマン、しらす干し、キャベツ きゅうり、みかん缶、冬瓜、人参、じゃが芋 かまぼこ、オクラ、ほたて、えのきたけ、豆腐	枝豆 お茶	477	乳・乳製品	
21	火	誕生会 ごはん、ハンバーグのトマト煮 ツナサラダ、イタリアンスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト、マッシュルーム缶 ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン、ベーコン 人参、卵、チーズ	フルーツパフェ お茶	561	豆・大豆製品	
22	水	冷やし中華、ピザ風ポテト 果物	中華麺、ハム、きゅうり、ミニトマト、かまぼこ 卵、じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉、チーズ	スティックパン スキムミルク	500	魚介類	
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
27	月	ごはん、炒り豆腐 レバーのごまあえ、お茶	豆腐、卵、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小松菜、長葱 豚レバー、ほうれん草、もやし	ヨーグルトあえ お茶	489	海藻類	
28	火	枝豆ごはん、焼き肉サラダ 具たくさん汁	枝豆、わかめ、豚肉、人参、きゅうり、レタス もやし、かぼちゃ、じゃが芋、玉葱、ナス、油揚げ	クッキー スキムミルク	520	きのこ類	
29	水	塩焼きそば、ジャーマンポテト わかめとコーンのスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、じゃが芋、ウインナー、わかめ、コーン	ツナトースト 牛乳	567	卵	
30	木	玄米ごはん、サバの味噌煮 野菜のごま酢あえ、そうめん汁	サバ、もやし、きゅうり、コーン、人参、油揚げ ほうれん草、そうめん、干し椎茸、なると、小松菜	米菓 ヤクルト	528	肉類	
31	金	タコライス、ビーンズサラダ 野菜スープ	豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、チーズ、大豆水煮 人参、きゅうり、コーン、ツナ缶、ひじき、白菜 ベーコン、小松菜、長葱、豆腐	アイスクリーム	582	芋類	

*** 夏野菜をたべよう ***

暑い夏がやってきます。太陽の光を浴び、カロテンをたっぷり含んだ夏野菜で、元気に夏を乗り切りましょう！
～旬の食材～

枝豆、オクラ、ナス、ミョウガ、とうもろこし、ゴーヤ
トマト、スイカ、きゅうり、桃、さくらんぼ、メロン
アジ、キス、アユ、まいわし

☆夏の定番メニュー☆《タコライス》

タコライスってタコの入ったごはんのこと??
いいえ。タコライスはメキシコ料理のタコスの具である挽肉、
チーズ、レタス、トマトをごはんの上に乗せた沖縄発祥の料理です。
暑くなると食欲が落ちて、ごはんがなかなか進まない・・・などと
なりがちですが、タコライスは、トマトの酸味がさわやかでごはんも肉も
野菜も一緒にパクパク食べることができます。夏バテ予防にもよいですね。
保育園ではここ数年、夏の定番メニューとして登場しています♪

☆マークは手作りおやつの日です。