



# 7月 献立表



献 第 4 号  
令和3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	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	370	卵	
2	金	ネバネバ納豆ごはん アラスカときゅうりのあえもの わかめ汁	納豆、オクラ、人参、アラスカ、きゅうり、もやし えのきたけ、豆腐、わかめ、長葱	バナナ	394	緑黄色野菜	
5	月	ごはん、昆布ふりかけ 豚肉とナスの味噌炒め、すまし汁	しらす干し、刻み昆布、かつお節、青のり、豚肉 ナス、玉葱、人参、なると、わかめ、豆腐、長葱	野菜かりんとう お茶	375	果物	
6	火	サワーライス、ポークビーンズ チーズコーンサラダ	コーン、枝豆、アラスカ、油揚げ、人参、豚肉 大豆、玉葱、じゃが芋、キャベツ、チーズ	スティックパン スキムミルク	596	海藻類	
7	水	天の川そうめん、星コロケ ごまあえ、果物	そうめん、ハム、きゅうり、トマト、卵、オクラ じゃが芋、玉葱、もやし、ほうれん草、コーン	七夕ゼリー	413	魚介類	
8	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン煮 ひじきサラダ、豆腐汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン、豆腐、わかめ、長葱	米菓 お茶	478	乳・乳製品	
9	金	わかめごはん、チキンナゲット しょうゆフレンチ トマトシチュー	キャベツ、人参、きゅうり、アラスカ、みかん缶 ほうれん草、ベーコン、海鮮ミックス、トマト じゃが芋、玉葱、さやいんげん	スイカ	463	豆・大豆製品	
12	月	鶏ごぼうごはん、海苔酢あえ 夏野菜の味噌汁	鶏肉、ごぼう、人参、もやし、ほうれん草、ツナ缶 海苔、ナス、玉葱、かぼちゃ、ベーコン、豆腐	バームクーヘン スキムミルク	474	芋類	
13	火	ごはん、白身魚のタルタルソース ごま酢あえ、なめこ汁	白身魚、卵、玉葱、らっきょう漬け、もやし、人参 コーン、油揚げ、ほうれん草、なめこ、豆腐、長葱	どうもろこし お茶	542	肉類	
14	水	ナスのミートスパゲティ ツナサラダ、コンソメスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、ナス、玉葱、人参 マッシュルーム缶、グリーンピース、ツナ缶、コーン キャベツ、きゅうり、ベーコン、小松菜、しめじ	ココア蒸しパン 牛乳	520	卵	
15	木	玄米ごはん 厚揚げのトマトソース煮 イタリアンスープ	厚揚げ、ウインナー、玉葱、ピーマン、トマト ベーコン、キャベツ、人参、卵、粉チーズ、パン粉	源氏パイ スキムミルク	487	きのこ類	
16	金	ビビンバ丼、中華あえ 春雨スープ	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 鶏ささみ、キャベツ、わかめ、春雨、ニラ、長葱	フルーツゼリー	477	乳・乳製品	
19	月	鶏たま丼、甘酢あえ ゆうがおの味噌汁	鶏肉、玉葱、人参、しらたき、卵、わかめ、もやし きゅうり、アラスカ、コーン、ゆうがお、じゃが芋 えのきたけ、油揚げ	枝豆 お茶	475	果物	
20	火	夏野菜カレー、豆腐サラダ チーズ、お茶	じゃが芋、人参、ナス、かぼちゃ、玉葱、ピーマン スッキーニ、鶏肉、豆腐、トマト、キャベツ	フルーツムース	472	魚介類	
21	水	冷やし中華、ピザポテト 果物	中華麺、ハム、きゅうり、トマト、かまぼこ、卵 じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉、チーズ	アイスクリーム	420	豆・大豆製品	
22	木	<b>海の日</b>					
23	金	<b>スポーツの日</b>					
26	月	ごはん、海苔の佃煮 麻婆ナス、パンサンスー、お茶	海苔、ナス、干し椎茸、長葱、人参、豚挽肉 ニラ、春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、卵	フルーツ白玉	422	乳・乳製品	
27	火	枝豆ごはん、野菜の香味あえ 夏野菜のっぺい汁	枝豆、わかめ、もやし、ほうれん草、しらす干し 卵、ゆうがお、人参、じゃが芋、かまぼこ、オクラ えのきたけ、ホタテ、豆腐	クッキー スキムミルク	414	肉類	
28	水	塩焼きそば、ごまだれサラダ わかめスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏ささみ、きゅうり、わかめ、豆腐	ツナサンド 牛乳	525	きのこ類	
29	木	玄米ごはん、春巻き ナムル、肉団子のスープ	もやし、きゅうり、人参、ほうれん草、みかん缶 ハム、肉団子、白菜、たけのこ、干し椎茸、春雨	ヨーグルト	403	卵	
30	金	タコライス、キャベツと豆腐炒め もずくスープ	豚挽肉、玉葱、チーズ、レタス、トマト、キャベツ 豆腐、長葱、もずく、人参、卵	豆乳くずもち お茶	536	芋類	

＊マークは手作りおやつの日です。

## \* 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。  
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♪

