



# 7月 献立表



献 第 4 号  
令和4年6月24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	金	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、枝豆、豆腐、トマト、キャベツ	フルーツムース ☆	472	魚介類	
4	月	鶏ごぼうごはん、海苔酢あえ けんちん汁	鶏肉、人参、ごぼう、もやし、ほうれん草、ツナ缶 海苔、ホタテ、大根、じゃが芋、豆腐、油揚げ	クッキー 牛乳	527	きのこ類	
5	火	ごはん、豚肉とナスの味噌炒め あおさ汁	豚肉、ナス、玉葱、ニラ、しらたき、あおさ、人参 豆腐、長葱	野菜かりんとう お茶	375	卵	
6	水	玄米ごはん、タラのごまフライ 野菜の香味あえ、スタミナ汁	タラ、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵、鶏肉 油揚げ、人参、ナス、ゆうがお、じゃが芋、長葱	バームクーヘン スキムミルク	584	海藻類	
7	木	七夕まつい 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、ミニトマト、チェリー 卵、オクラ、もやし、ほうれん草、コーン	七夕ゼリー ☆	447	肉類	
8	金	切り干し大根入りビビンバ丼 ナムル、春雨スープ	切り干し大根、豚挽肉、もやし、きゅうり、人参 ほうれん草、ハム、みかん缶、春雨、ニラ、長葱	とうもろこし お茶	483	乳・乳製品	
11	月	ごはん、鶏肉のオーロラソース ひじきサラダ、豆腐汁	鶏肉、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	ピザトースト スキムミルク☆	457	緑黄色野菜	
12	火	サワーライス、チリコンカン ごまネースあえ、お茶	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、ひじき、キャベツ、きゅうり	ヨーグルト	523	果物	
13	水	ナスのミートスパゲティ チーズコーンサラダ 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、キャベツ コーン、チーズ、ベーコン、小松菜、しめじ、長葱	ツナサンド 牛乳 ☆	575	豆・大豆製品	
14	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	ウエハース スキムミルク	495	芋類	
15	金	ネバネバ納豆ごはん、中華あえ 夏野菜の味噌汁	納豆、オクラ、人参、鶏ささみ、きゅうり、わかめ キャベツ、ナス、玉葱、かぼちゃ、豚肉、いんげん	2色ゼリー ☆	417	卵	
18	月	 <b>海の日</b> 					
19	火	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、豚挽肉、人参、ニラ 春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、卵	フルーツ白玉 ☆	522	魚介類	
20	水	冷やし中華、ピザポテト 果物	中華麺、ハム、きゅうり、ミニトマト、かまぼこ チェリー、卵、じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉 チーズ	じゃこと青のりの おにぎり お茶 ☆	463	きのこ類	
21	木	誕生会 玄米ごはん、千キンナゲット しょうゆフレンチ かぼちゃのカレーシチュー	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、かぼちゃ、玉葱、マカロニ	アイスクリーム	513	豆・大豆製品	
22	金	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、わかめ、きゅうり もやし、アラスカ、コーン、ゆうがお、じゃが芋 えのきたけ、油揚げ	源氏パイ スキムミルク	575	緑黄色野菜	
25	月	枝豆ごはん、野菜のごま酢あえ 夏野菜のっぺい汁	枝豆、わかめ、もやし、きゅうり、コーン、油揚げ ほうれん草、ゆうがお、人参、じゃが芋、オクラ えのきたけ、豆腐、ホタテ	米菓 ヤクルト	475	肉類	
26	火	ごはん、鮭のごま味噌焼き おひたし、塩とり汁	鮭、もやし、ほうれん草、人参、コーン、鶏肉 大根、白菜、小松菜、油揚げ、かまぼこ、長葱	みかんケーキ 牛乳 ☆	554	海藻類	
27	水	五目焼きそば、さっぱりサラダ わかめスープ	焼きそば、豚肉、むき海老、人参、干し椎茸、玉葱 たけのこ、もやし、ニラ、きゅうり、コーン アラスカ、わかめ、豆腐、長葱	スティックパン スキムミルク	408	芋類	
28	木	玄米ごはん、春巻き わかめとツナのあえもの 肉団子のスープ	わかめ、ツナ缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶 肉団子、もやし、人参、たけのこ、干し椎茸、春雨 小松菜	スイカ	427	乳・乳製品	
29	金	タコライス、フーチャンフルー もずくスープ	豚挽肉、玉葱、トマト、チーズ、車麩、ツナ缶、卵 もやし、キャベツ、人参、ニラ、もずく、長葱	枝豆 お茶	561	果物	



## \* 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



☆マークは手作りおやつの日です。

## ☆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♪

