

7月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和4年6月27日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	金	ひじきご飯 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き 伴さんすう グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく 春雨	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	人参 いんげん ひじき ねぎ 玉ねぎ わかめ きゅうり グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ごまじゃこクッキー
2	土	ミートソーススパゲティー もやしのスープ パナナ	スパゲティー コーン	合いびきミンチ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト わかめ もやし パナナ	お茶 せんべい	お茶 抹茶蒸しパン
4	月	ご飯 あさりのすまし汁 鶏肉のあんかけ 小松菜のナムル オレンジ	ご飯 ごま	鶏肉 あさり	人参 ねぎ きゅうり 小松菜 わかめ ひじき パプリカ ビーマン オレンジ	お茶 チーズ	ミラフル ドーナツ
5	火	パン ミネストローネ あじフライ ごぼうとほうれん草のごまサラダ パイン	パン 油 ジャガ芋 ごま	あじ ベーコン	人参 玉ねぎ じゃがいも ごぼう ほうれん草 きゅうり キャベツ パイナップル	お茶 野菜スティック	お茶 枝豆ひじきおにぎり
6	水	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉となすの炒め物 レバーの生姜煮 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	ご飯	豚肉 味噌 鶏レバー	人参 ねぎ なす ビーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり わかめ ひじき ゆかり オレンジ	お茶 パナナ	豆乳ココア きな粉マカロン
7	木	【七夕まつりメニュー】 七夕そばろご飯 そうめんのすまし汁 チキンカツ ポテトサラダ 焼きプチトマト ぶどう	ご飯 そうめん ジャガ芋 油	鶏肉 合いびきミンチ	オクラ 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ きぬぎや プチトマト デラウエア	豆乳 ブルーン	フルーツヨーグルト
8	金	ご飯 冬瓜の味噌汁 肉じゃが 小松菜としめじの梅和え グレープフルーツ	ご飯 ジャガ芋 しらす	牛肉 油揚げ 味噌	えのき ねぎ 玉ねぎ 冬瓜 人参 いんげん 小松菜 しめじ 梅 ひじき グレープフルーツ	お茶 せんべい	牛乳 タコ焼き
9	土	チャーハン もやしの中華スープ ブルーン パナナ	ご飯 ごま	豚ミンチ 卵	人参 長ネギ ビーマン もやし わかめ ブルーン パナナ	お茶 するめ	お茶 せんべい
11	月	ご飯 きのこのすまし汁 ゴーヤチャンプルー ブロッコリーのごま和え オレンジ	ご飯 ごま	豚肉 卵 豆腐	しめじ まいたけ 人参 玉ねぎ ひじき しいたけ ねぎ ゴーヤ ブロッコリー オレンジ	お茶 チーズ	ココア スキムバナナケーキ
12	火	【兵庫県郷土料理】 黒豆ご飯 切干し大根の味噌汁 鮭のバーベキューソース チンゲン菜のソテー すいか	ご飯	鮭 黒豆 味噌	切干し大根 人参 玉ねぎ ねぎ りんご チンゲン菜 しめじ まいたけ すいか	豆乳 クラッカー	ミルク フライドポテト
13	水	ご飯 レタスと卵のスープ ハンバーグ さきいかサラダ パイン	ご飯 春雨	合いびきミンチ さきいか 卵 豆腐	レタス 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり パイナップル	お茶 ブルーン	かき氷
14	木	冷やし中華 厚揚げと大根の煮物 レバーのケチャップ煮 オレンジ	中華麺 油	ハム 卵 鶏レバー 厚揚げ	トマト きゅうり わかめ いんげん 人参 ひじき 大根 オレンジ	お茶 ビスケット	牛乳 コーンマヨネーズト
15	金	ご飯 ジャガ芋の味噌汁 牛肉とピーマンの黒酢炒め ツナサラダ メロン	ご飯 ジャガ芋	牛肉 ツナ 味噌	人参 玉ねぎ パプリカ わかめ ねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり メロン	お茶 野菜スティック	ミルク チーズフィッシュ
16	土	親子丼 さつま芋のレモン煮 パナナ	ご飯 さつま芋	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ レモン パナナ	お茶 クラッカー	お茶 人参ケーキ
19	火	【食育の日:夏野菜たっぷりメニュー】 オクラ納豆ご飯 夏野菜の豚汁 松風焼き キャベツときゅうりのゆかり和え パイン	ご飯 春雨	鶏肉ミンチ 豚肉 納豆 味噌	オクラ なす トマト 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり パイナップル	豆乳 ビスケット	お茶 水ようかん
20	水	ご飯 なすと玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう 焼きプチトマト オレンジ	ご飯	さば 油揚げ	なす 玉ねぎ ねぎ ごぼう パプリカ ビーマン プチトマト オレンジ	お茶 ウエハース	ミラフル チーズ蒸しパン
21	木	【誕生日会メニュー】 梅ご飯 トマトとコーンのスープ 鶏のから揚げ スパゲティー コールスロー ぶどう	ご飯 ごま 油 スパゲティー コーン	鶏肉 しらす	梅 ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ レタス トマト 大根 デラウエア	お茶 せんべい	アイスクリーム
22	金	【チャイルドクッキング:緑組】 パエリア もずくスープ 豚肉の味噌炒め うさぐ グレープフルーツ	ご飯 味噌	エビ いか あさり 豚肉 うなぎ	玉ねぎ 人参 パプリカ ビーマン もずく えのき ねぎ きゅうり わかめ グレープフルーツ	お茶 パナナ	ミルク とうもろこし
23	土	焼きそば わかめの中華スープ オレンジ	中華麺	豚肉	ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 ホットケーキ
25	月	【地産地消メニュー】 夏野菜カレー 切干し大根のサラダ 茹でアスパラ すいか	ご飯 ジャガ芋 カレールー	牛ミンチ	ズッキーニ 人参 トマト 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり アスパラガス わかめ すいか	お茶 チーズ	ココア ロッククッキー
26	火	ご飯 もやしと春雨のスープ 冷しゃぶ さつま芋の糸ごぼ煮 パナナ	ご飯 さつま芋 春雨	豚肉	人参 玉ねぎ わかめ もやし ねぎ トマト 大根 糸ごぼ パナナ	豆乳 ブルーン	プリン
27	水	ご飯 油揚げとなめこの味噌汁 なすと竹輪の磯部揚げ かぼちゃのサラダ オレンジ	ご飯 油	竹輪 油揚げ 味噌	なめこ 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ なす かぼちゃ きゅうり ひじき オレンジ	お茶 するめ	ミラフル ジャムサンド
28	木	タコライス モロヘイヤと豆腐のスープ レバニラ炒め カラフルマカロンサラダ パイン	ご飯 マカロン	牛ミンチ 豚レバー 豆腐	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 モロヘイヤ ねぎ にら パプリカ パイン	お茶 小魚	豆乳ミルク 小松菜ケーキ
29	金	ご飯 あおさのすまし汁 鶏の照り焼き ブロッコリーのツナ和え グレープフルーツ	ご飯 ごま	鶏肉 ツナ	あおさ えのきだけ ねぎ 人参 玉ねぎ ブロッコリー ひじき グレープフルーツ	お茶 せんべい	フルーツミルクゼリー
30	土	牛丼 高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯 しらす	牛肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ いんげん オレンジ	お茶 ウエハース	お茶 パナナ