



令和4年7月の予定献立表



安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	あわごはん、魚のムニエル、マカロニサラダ、野菜スープ、フルーツミルク	むぎちゃ さつまいももち	キングクリップ、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、さつまいも、片栗粉	きゅうり、たまねぎ、コーン、ミニトマト、キャベツ、にんじん、オレンジ
2	土	肉うどん、チーズ春巻き、フルーツ、ミルク	むぎちゃ しらすトースト	豚肉、プロセスチーズ、しらす	うどん、食パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご
4	月	あわごはん、納豆、魚の唐揚げ、豆腐チャンプルー、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ チンピン	かれい、豆腐	米、あわ、さつまいも	にんじん、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、にら、なす、オレンジ
5	火	お星さまカレー、ヨーグルトのサラダ、野菜スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなことココアのラスク	鶏もも、レバー、ロースハム、プロセスチーズ、ヨーグルト、鮭	米、あわ、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、オクラ、きゅうり、コーン、しめじ、ズッキーニ、エリンギ、りんご、焼きのり
6	水	あわごはん、ウカライリチー、南蛮サラダ、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 芋いりこの甘露煮	おから、豚ひき肉、ロースハム、豆腐、煮干し	米、あわ、さつまいも、ごま	ひじき、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、レタス、トマト、こまつな、えのき、りんご
7	木	天の川そうめん、ポテトサラダ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 鮭おにぎり	豚肉、卵、ヨーグルト、ひきわり納豆、豚ひき肉	そうめん、じゃがいも、米、ごま	オクラ、きゅうり、トマト、にんじん、コーン、GP、スイカ、こねぎ、焼きのり
8	金	あわごはん、鶏の塩こうじ焼、マカロニサラダ、ミネストローネ、フルーツ	むぎちゃ ホットケーキ	ベーコン、鶏もも肉	米、あわ、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、パイナップル
9	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ チーズレタスサンド	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ	米、片栗粉、ロールパン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、キャベツ、なす、オレンジ、レタス
11	月	あわごはん、チキン南蛮、キャベツ炒め、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 大学芋	鶏むね、卵、豆腐	米、あわ、小麦粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラ、こまつな、パイナップル
12	火	冷やし中華、鶏のから揚げ、フルーツ	むぎちゃ ポーク卵おにぎり	卵、ロースハム、鶏もも、豚ひき肉	中華種、米	きゅうり、トマト、りんご、ひじき、にんじん、こねぎ
13	水	コーンライス、ハワイアンハンバーグ、野菜サラダ、かぼちゃスープ、フルーツミルク	むぎちゃ パースディケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳	米、パン粉	コーン、たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、かぼちゃ、スイカ
14	木	スパゲティミートソース、コールスローサラダ、スープ、フルーツミルク	むぎちゃ ジャムサンド	牛ひき肉、豚ひき肉	マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、GP、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、オクラ、スイカ
15	金	あわごはん、魚のピカタ、チンゲン菜の中華炒め、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オンゼンゼリービスケット	白身魚、卵、粉チーズ、豆腐、ゼラチン	米、小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま、米	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのき、しいたけ、はくさい、長ネギ、オレンジ、焼きのり
16	土	へちまカレー、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きな粉トースト	鶏もも、きな粉	米、じゃがいも、食パン	へちま、たまねぎ、にんじん、GP、こまつな、黄ピーマン、りんご
19	火	パン、ツナじゃがグラタン、ごぼうサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	ミルク しらすおにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ロースハム、豆腐、しらす	コッパパン、じゃがいも、小麦粉、ごま、米	GP、ごぼう、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、えのき、りんご、こまつな、焼きのり
20	水	あわごはん、焼き肉、キャロットサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ アメリカンドック	豚肉、豆腐、ウインナー、牛乳	米、あわ、HM粉	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、こまつな、パイナップル
21	木	グファン(あわごはん)、沖縄風煮付け、ウサチ小(豆腐)、ウシル(汁物)、タイム(果物)、ミルク	むぎちゃ サターアングギー	豚肉、厚揚げ、卵	米、あわ、じゃがいも、小麦粉	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、きゅうり、ところてん、トマト、キャベツ、スイカ
22	金	魚の蒲焼き丼、ほうれん草のごま和え、アーサ汁、フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	うなぎ(さんま)、豆腐、ロースハム、プロセスチーズ	米、ごま、ロールパン	ほうれんそう、にんじん、コーン、あおさ、りんご、レタス
23	土	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	むぎちゃ ジューシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイナップル、ひじき、にら
25	月	あわごはん、鶏チーズフライ、小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オートミールクッキー	鶏もも、卵、粉チーズ	米、あわ、小麦粉、パン粉、さつまいも、オートミール、ごま	こまつな、にんじん、だいこん、長ネギ、りんご
26	火	ハヤシライス、ツナサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ひじきおにぎり	牛肉、ツナ水煮缶、大豆缶	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、こまつな、りんご、えだまめ、ひじき、にんじん、焼きのり
27	水	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー、もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク クジムチ	豆腐、豚肉、卵、きな粉	米、あわ、じゃがいも、いもくず粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、こまつな、オレンジ
28	木	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮、山海和え、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 人参ケーキ	鶏ひき肉、豆腐、卵	米、あわ、片栗粉、HM粉	かぼちゃ、たまねぎ、GP、きゅうり、はくさい、こまつな、オレンジ、にんじん
29	金	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き、切干大根の煮付け、すまし汁、フルーツミルク	むぎちゃ スイートポテト	豚肉、さつまいも揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、こんにゃく、さつまいも、ごま	ゴーヤー、切干だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、長ネギ、パイナップル
30	土	中華丼、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ツナサンド	豚肉、卵、ツナ水煮缶	米、片栗粉、ロールパン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、オクラ、トマト、オレンジ、レタス

作成:管理栄養士 幸正 直子

朝ごはんは熱中症予防にも

本格的な夏になりましたね。水分補給を意識していることと思います。特に朝起きてすぐは水分不足の状態と言われていますよ。水分摂取は水を飲むばかりではなく、ごはんや野菜、果物などの食事からもとることができます。しっかり朝ごはんを食べて、水分補給をして、熱中症を予防しましょう！

