



# 令和3年7月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	木	チーズサンドはんぺん ひじきとじゃが芋の煮物 きのこの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	チーズサンドはんぺん ひじき 大豆 さつまいも ちくわ 味噌 煮干し	人参 椎茸 グリンピース しめじ なめこ まいたけ 人参 りんご	油 じゃが芋 砂糖 油	富士山開き メニュー 
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
2	金 	鶏そぼろ丼 ほうれん草胡麻よごし さつまいもの味噌汁 果物(すいか)(バナナ)	ごはん	鶏肉 味噌 煮干し	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ すいか(バナナ)	米 砂糖 油 ごま 砂糖 さつまいも	東京五輪 聖火リレー 「千葉県」
	おやつ	♪峰岡豆腐		牛乳 生クリーム		砂糖 ジャム 片栗粉	
3	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	メンチカツ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
5	月 	鮭のコーンマヨ焼き ごま煮びたし 生揚げの味噌汁 果物(りんご)	セルフ おにぎり	鮭 豆乳ヨーグルト 鶏肉 生揚げ 味噌 煮干し	コーン もやし 人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 キャベツ ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「茨城県」
	おやつ	♪みつだんご 牛乳		きな粉 飲:牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 片栗粉	
6	火 	タンドリーチキン 彩りサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁 キャベツ ブロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン 玉葱 人参 カリフラワー ほうれん草 オレンジ	オリーブ油 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「埼玉県」
	おやつ	♪味噌ポテト 牛乳		味噌 飲:牛乳		じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	
7	水	サラダソーメン 星のコロッケ 短冊サラダ 果物(バナナ)	麺	(えび) 卵	おくら 胡瓜 茄子 トマト	油 ソーメン コロッケ 油 ごま ドレッシング	七夕メニュー 
	おやつ	お米deお星さまタルト 牛乳		飲:牛乳		タルト(アレルギー対応)	
8	木 	ハヤシライス 南瓜のビタミンサラダ フルーツカクテル	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく しめじ トマト グリンピース 南瓜 人参 ブロッコリー みかん もも パイン フルーツカクテル バナナ りんご	じゃが芋 ハヤシルー さつまいも ノンエッグマヨネーズ	おやつは、涼し げな紫陽花をイ メージしたゼ リーを作ります。 7月10日は 納豆の日 ***** 東京五輪 聖火リレー 「東京都」
	おやつ	♪紫陽花ゼリー		ヨーグルト		ゼリー	
9	金	カラフルたまご焼き 肉味噌納豆 具だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん	卵 豚肉 味噌 納豆 味噌 煮干し	赤ピーマン 人参 椎茸 ブロッコリー 玉葱 にんにく 生姜 あさつき 南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	じゃが芋 ごま油	7月10日は 納豆の日 ***** 東京五輪 聖火リレー 「東京都」
	おやつ	人形焼き 牛乳		飲:牛乳		人形焼き	
10	土	チキンナゲット 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンナゲット	キャベツ 人参 もやし バナナ	餃子 クッキー	
	おやつ	クッキー 麦茶					
12	月	ツナマカロニグラタン シーザーサラダ ビーンズスープ 果物(バナナ)	ごはん	ツナ スキムミルク チーズ	玉葱 パセリ 胡瓜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン	マカロニ バター 小麦粉 パン粉 ドレッシング クルトン	グラタンはオー ブンなどで表面 をこんがり焼 いて作られる料 理が絡めてグラ タンと呼ばれて います。
	おやつ	♪いもようかん 牛乳		寒天 飲:牛乳		さつまいも 砂糖	
13	火 	豆腐入りミートローフ 海藻サラダ 味噌スープ 果物(りんご)	ごはん	豆腐 豚肉 鶏肉 海藻 じゃこ 味噌	玉葱 ミックスベジタブル キャベツ 人参 胡瓜 大根 人参 白菜 りんご	ノンエッグマヨネーズ ごま ドレッシング	ミートローフ は、アメリカで は家庭料理とし て親しまれてい ます。
	おやつ	バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
14	水	しゅうまい甘酢あんかけ コーンのサラダ 鶏肉と茄子の味噌汁 果物(パイン)(バナナ)	ごはん	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー 人参 ねぎ カリフラワー ほうれん草 茄子 小松菜 ねぎ 生姜 パイン(バナナ)	しゅうまい 片栗粉 砂糖 ごま油 ドレッシング	赤紫蘇にはアント シアニンという ポリフェノール が多く含まれて います。
	おやつ	♪豆乳くずもち		豆乳 きな粉		片栗粉 砂糖	
15	木 	鬼の金棒 キャベツとおくらの和え物 なめことわかめの味噌汁 果物(もも)	きび ごはん	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 わかめ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 キャベツ おくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン なめこ ねぎ もも	片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク 油 砂糖	Book de Lunch 「桃太郎」
	おやつ	♪たまごドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ 油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
16	金 😊	ぶりフライ	ごはん	国産ぶりフライ		油	ブりは脂肪が多く、濃厚な味わいの赤身魚です。
		高野豆腐煮 キャベツとコーンの味噌汁 果物(バナナ)		高野豆腐 鶏肉 ベーコン 味噌 煮干し	人参 椎茸 いんげん キャベツ コーン バナナ	砂糖	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
17	土	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			
		春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)			キャベツ 人参 もやし バナナ	春巻き 油	
	おやつ	プリン				プリン	
19	月 😊	豆腐飯	ごはん	豆腐 鶏肉	人参	米 油 砂糖	今月の郷土料理「群馬県」
		鯖のねぎごま焼き 人参とみかんのサラダ 呉汁 果物(りんご)		鯖(バサ)	ねぎ 生姜 人参 みかん 胡瓜 ごぼう 人参 大根 しめじ 小松菜	ごま ごま油	
	おやつ	♪大学芋 麦茶				さつま芋 砂糖 油 ごま	
20	火	チンジャオロース	ごはん	豚肉	ピーマン 竹の子 人参	油 砂糖 ごま 片栗粉	チンジャオロースは、ピーマンと豚肉の細切り炒めという意味です。本場中国では竹の子は使用しません。
		南瓜とクリームチーズのサラダ ビーフンスープ 果物(バナナ)		クリームチーズ ヨーグルト ベーコン 糸かまぼこ	南瓜 レーズン 玉葱 人参 青梗菜 バナナ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ビーフン	
	おやつ	♪マカロニ黄な粉 牛乳		きな粉 飲:牛乳		マカロニ 砂糖	
21	水 😊	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生会 
		高野豆腐と根菜のつくね カラフル野菜の甘辛揚げ キャベツと油揚げの味噌汁 果物(メロン) (バナナ)		高野豆腐 鶏肉	人参 れんこん ごぼう 茄子 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ごま 油 小麦粉 水あめ 砂糖	
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	オレンジ	お米deレモンマフィン カラーシュガー	
24	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)		卵	キャベツ 人参 もやし バナナ		
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
26	月	親子焼き	ごはん	卵 鶏肉 鰹節	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん	砂糖 片栗粉	親子焼は、親子丼の材料をオーブンで焼いた料理です。
		胡瓜の中華和え 豆腐と麩ともやしの味噌汁 果物(りんご)		ツナ わかめ 豆腐 味噌 煮干し	胡瓜 コーン もやし ほうれん草 りんご	ごま油 ごま 砂糖 麩	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27	火 😊	コシヤリ	ごはん	ミックスビーンズ 豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト フライドオニオン	米 マカロニ 油 砂糖	世界の料理「エジプト」
		サラダ・バラディ モロヘイヤスープ 果物(パイナップル) (バナナ)		ベーコン	胡瓜 トマト キャベツ 人参 コーン パセリ モロヘイヤ 玉葱 人参 もやし パピーパイナップル (バナナ)	ドレッシング	
	おやつ	♪ファラフェル 牛乳		ひよこ豆 飲:牛乳	玉葱 にんにく パセリ	小麦粉 パン粉 油	
28	水	わかめご飯おにぎり	ごはん	わかめ		米	夏祭りメニュー 
		焼きそば 餃子 フランクフルト りんごジュース		豚肉 青のり フランクフルト	キャベツ 玉葱 人参 もやし ほうれん草 りんご	中華蒸麺 油 餃子 ジュース	
	おやつ	♪ココアバナナ 牛乳		スキムミルク 飲:牛乳	バナナ	砂糖 ココア	
29	木 😊	鯖のソース煮	ごはん	鯖(バサ)	生姜	砂糖	ソースはとろみや味の違いによって、ウスター・中濃・濃厚3種類に分けられます。
		ひじきナムル ワンタンスープ 果物(りんご)		ひじき 豚肉 なたと	人参 胡瓜 もやし 椎茸 人参 もやし 白菜 生姜 にんにく	ごま油 ごま 砂糖 油 ワンタン ごま油	
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
30	金	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 油 じゃが芋 カレールー	海上自衛隊では、毎週決まった曜日にカレーライスを食べます。それは何曜日でしょうか?
		福神漬 コールスローサラダ ストロベリームース		ハム 牛乳	福神漬 キャベツ 人参 いんげん レーズン	砂糖 オリーブ油 パクシー	
	おやつ	♪どうもろこし 麦茶			どうもろこし		
31	土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)		肉団子	キャベツ 人参 もやし バナナ		
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



7月28日は子どもたちが楽しみにしている夏祭りです。  
給食でも、夏祭りの雰囲気を楽しめるようなメニューを考えました。

(30日備考欄クイズの答え: 金曜日)