



令和4年度7月の予定献立表



グッピー保育園

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 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	ハチマカレー, スープ, フルーツ	ミルク きな粉トースト	鶏もも, きな粉	米, じゃがいも, 食パン	ハチマ, たまねぎ, にんじん, GP, こまつな, 黄ピーマン, りんご
4	月	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 鮭おにぎり	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
5	火	あわごはん, 魚の唐揚げ, 豆腐チャンプルー, みそ汁, フルーツ	ミルク きなことココアのラスク	かれい, 豆腐, きな粉	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
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 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 肉納豆巻き	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, チキン南蛮, キャベツ炒め, みそ汁, フルーツ	ミルク 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, パイン缶
9	土	お弁当	ミルク ミルクパン	牛乳	ミルクパン	
11	月	ハヤシライス, ツナサラダ, スープ, フルーツ	ミルク オレンジゼリー, ビスケット	牛肉, ツナ水煮缶, ゼラチン	米, じゃがいも, ビスケット	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
12	火	あわごはん, ゴーヤーの卵とじ, レバーのサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク クッキー	卵, レバー, ヨーグルト	米, あわ, 片栗粉, さつまいも, 小麦粉	ゴーヤー, きゅうり, トマト, レタス, コーン, はくさい, オレンジ
13	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 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, パイン缶
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 豆おにぎり	牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆缶	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, えだまめ, ひじき, 焼きのり
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 クリームラスク	白身魚, 卵, 粉チーズ, 豆腐	パン, 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
16	土	もずく丼, みそ汁, フルーツ	ミルク クリームパン	卵, 豚ひき肉, 牛乳	米, 片栗粉, クリームパン	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
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 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	コッペパン, 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, かぼちゃのそぼろ煮, 山海和え, みそ汁, フルーツ	ミルク 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
21	木	グファン(あわごはん), 沖縄風煮付け, ウサ子小(グワ), ウシル(汁物), ナイムン(果物)	ミルク サーターアングギー	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	沖縄そば, こまつな白和え, フルーツ	ミルク 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, パイン缶, ひじき, にら
23	土	中華丼, 中華スープ, フルーツ	ミルク かぼちゃパン	豚肉, 卵	米, 片栗粉, かぼちゃパン	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
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 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	お弁当会	ミルク マリー, パナナ	牛乳	マリー	バナナ
27	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 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, パイン缶, 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
28	木	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 コーンフレーク	豆腐, 豚肉, 卵	米, あわ, じゃがいも, コーンフレーク	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
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 焼き芋	豚肉, さつまいも, 豆腐, 牛乳	米, あわ, こんにゃく, さつまいも	ゴーヤー, 切干だいこん, こんぶ, にんじん, いんげん, 長ネギ, パイン缶
30	土	お弁当	ミルク ハムチーズパン	牛乳	ハムチーズパン	

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されていますよ。

