



献立表



令和4年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1	南瓜のお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 ウィンナー とろけるチーズ	南瓜 人参 玉葱 いんげん 茄子 ネギ オレンジ ピーマン トマト コーン	油 醤油 砂糖 片栗粉 餃子の皮 ケチャップ
金	味噌汁 オレンジ	お菓子	ぱりぱりピザ			
2	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ バナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
4	豆腐ハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 おから 卵 ハム ベーコン	玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 人参 キャベツ トマト しめじ パセリ とうもろこし	パン粉 塩 こしょう ケチャップ マカロニ マヨネーズ コンソメ 醤油
月	マカロニサラダ トマトスープ	チーズ	茹でとうもろこし			
5	鶏の甘辛煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき しらす干し	生姜 玉葱 ピーマン 人参 もやし えのき 干し椎茸 ネギ バナナ	油 砂糖 醤油 みりん 酒 中華だし 塩 ごま油 春雨 米
火	春雨スープ バナナ	お菓子	ひじきおにぎり			
6	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 納豆 油揚げ 味噌	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 胡瓜 キャベツ ネギ	塩 砂糖 醤油 蒸しパン粉 バター 餃子
水	スティック胡瓜 納豆 味噌汁	ゼリー	餃子まん			
7	七夕 鶏の唐揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま ベーコン 卵	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 人参 バナナ パイン缶 みかん缶 もも缶	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 そうめん コンソメ ゼリーの素
木	たたき胡瓜 お星さまスープ	お菓子	フルーツゼリー			
8	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ もやし 胡瓜 バナナ	油 塩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 酢 ごま油
金	もやしのナムル バナナ	お菓子	お菓子			
9	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ オレンジ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子			
11	ツナとチーズのオムレツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 卵 ツナ缶 とろけるチーズ ベーコン しらす干し 青のり ごま	玉葱 人参 ピーマン ミニトマト マッシュルーム パセリ	バター 塩 油 スパゲティ麺 コンソメ 塩 こしょう 食パン マヨネーズ
月	ミニトマト パスタスープ	チーズ	じゃこトースト			
12	魚の竜田揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま かつお節 油揚げ 味噌	生姜 オクラ 胡瓜 玉葱 ネギ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキミックス バター アーモンド粉 粉糖
火	おかか和え 味噌汁	お菓子	スノーボール			
13	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 小豆	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 さつま芋 一口ゼリー
水	春雨の酢の物 一口ゼリー	お菓子	冷やし芋ぜんざい			
14	夏野菜のポークカレー (ご飯)	牛乳	野菜ジュース	豚肉 ひじき	玉葱 人参 南瓜 茄子 ピーマン トマト 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 油 カレールー 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう 野菜ジュース
木	パイン入りひじきサラダ	ゼリー	お菓子			
15	照り焼きチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 わかめ きな粉	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩 こしょう コンソメ マカロニ
金	ツナサラダ わかめスープ	お菓子	あべかわマカロニ			
16	野菜ラーメン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ バナナ	ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう ごま油
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
19	食育の日 雑穀ご飯 焼き魚	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ 味噌 卵	人参 いんげん 玉葱 南瓜 ネギ すいか ゴーヤ	米 雑穀米 塩 油 醤油 みりん 砂糖 ホットケーキミックス バター
火	ひじきと大豆の煮物 味噌汁 すいか	チーズ	ゴーヤケーキ			
20	麻婆茄子 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 ハム かつお節 水晶昆布	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 油 酢 塩
水	元気サラダ オレンジ	お菓子	お菓子			
21	ポークビーンズ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 鶏肉	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶 メロン しめじ コーン	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 こしょう 米 酒 バター カレー粉 コーン
木	フレンチサラダ メロン	ゼリー	カレーおにぎり			
22	チキン南蛮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	生姜 にんにく らっきょう パセリ 玉葱 人参 もやし キャベツ バナナ もも缶 パイン缶 みかん缶	酢 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ 塩 じゃが芋 こしょう コンソメ ゼリーの素
金	粉ふき芋 野菜スープ	お菓子	フルーツカクテル			
23	ナポリタンスパゲティー	牛乳	お茶	ウィンナー 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン コーン しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	飲むヨーグルト オレンジ	お菓子	お菓子			
25	夏野菜のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ベーコン	南瓜 アスパラ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 しめじ ミニトマト キャベツ 人参 パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 醤油
月	ミニトマト コンソメスープ	ゼリー	お菓子			
26	豚の生姜焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ 卵	生姜 人参 胡瓜 コーン えのき ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 じゃが芋 マヨネーズ 塩 こしょう 酢 麩 蒸しパン粉 バター
火	ポテトサラダ すまし汁	チーズ	コーン蒸しパン			
27	リクエストメニュー 煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 豆乳 きな粉	生姜 切干大根 人参 玉葱 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 油 片栗粉 塩
水	切干大根の煮物 味噌汁	お菓子	豆乳もち			
28	肉じゃが (ご飯)	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 納豆 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 アイスクリューム
木	納豆 かきたま汁	ゼリー	アイスクリューム			
29	ローストチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン 卵 豆腐 おから	にんにく 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ トマト トマト缶 パセリ	塩 酒 バジル粉 酢 砂糖 油 こしょう じゃが芋 コンソメ 小麦粉 バター ベーキングパウダー
金	大豆とハムのサラダ トマトスープ	お菓子	豆腐ドーナツ			
30	冷やしうどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	人参 ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

家庭でも旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

*7/27の給食・おやつは、す組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

<朝倉市選挙管理委員会からのお知らせです>

7/10は「第26回参議院議員通常選挙」の投票日となっています。
当日の投票ができない方は、期日前投票をお願いします

