

令和4年

7月の献立表


土曜日保育園

《給食目標》

手をきれいに洗いましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午おやつ	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	牛乳 せんべい	ごはん	煮込み風ハンバーグ・レタススープ 国産レモンのムース	牛乳 あられ	パン粉・油・さとう・国産 レモンのムース	血や肉や骨になるもの 含むき肉・調整豆乳・豆 腐・ベーコン・牛乳	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ なす・ケチャップ・レタス
2	土	牛乳 ビスケット	とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
4	月	牛乳 あられ	ごはん	マーボーなす・型抜きチーズ トマトときゅうりの甘酢和え	牛乳 豆乳もち	片栗粉・さとう・油	ぶたひき肉・豆腐・赤み そ・型抜きチーズ・牛 乳・調整豆乳・きな粉	なす・玉ねぎ・にら・にんじ ん・しょうが・干しいたけ・ トマト・きゅうり
5	火	牛乳 フルーツ	ごはん	あじのレモン漬け スパゲティサラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	片栗粉・油・さとう・みり ん・スパゲティ・マヨネ ーズ	あじ・ハム・豆腐・油揚 げ・みそ・牛乳	レモン果汁・きゅうり・にんじ ん・キャベツ・玉ねぎ・なす・ ねぎ
6	水	牛乳 せんべい	ごはん	スコップコロケ 昆布和え・野菜スープ	牛乳 麺の変わりラスク	じゃが芋・みりん・パン 粉・油・バター・グラ ニュー糖	含むき肉・とろけるチ ーズ・調整豆乳・塩昆布・ ウインナー・豆腐・牛 乳・つゆ・青のり	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
7	木	牛乳 ビスケット	五目寿司	五目寿司・お星さま汁 天の川ゼリー	牛乳 あられ	米・さとう・みりん・そう めん・天の川ゼリー	卵・ツナ缶・高野豆腐・ きざみのり・牛乳	きゅうり・にんじん・干しい たけ・オクラ・玉ねぎ・えのき
8	金	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き おかか和え・なすのみそ汁	牛乳 せんべい	油・オレンジマーマレード	とり肉・ちくわ・花かつ お・豆腐・みそ・牛乳	オレンジジュース・キャベツ・ にんじん・なす・玉ねぎ・ねぎ
9	土	牛乳 あられ	かやく うどん	かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
11	月	牛乳 せんべい	わかめ ごはん	わかめごはん 冷しゃぶサラダ・夏野菜のみそ汁	牛乳 ココアケーキ	米・さとう・ねりごま・ご ま油・小麦粉・油	わかめ・ぶた肉・油揚 げ・豆腐・みそ・牛乳・ ココア	キャベツ・きゅうり・にんじ ん・ねぎ・かぼちゃ・なす・玉 ねぎ・さいいんげん
12	火	牛乳 ビスケット	ごはん	さけのマヨネーズ焼き・もやしのみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 茹でとうもろこし	マヨネーズ・さとう	さけ・みそ・わかめ・ち くわ・油揚げ・豆腐・赤 みそ・牛乳	玉ねぎ・乾燥パセリ・きゅう り・みかん缶・もやし・にんじ ん・ねぎ・とうもろこし
13	水	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが・ひじきサラダ バナナ	牛乳 あられ	じゃが芋・油・さとう・み りん・マヨネーズ	ぎゅう肉・ひじき・ツナ 缶	玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃ く・キャベツ・バナナ
14	木	ヨーグルト	ごはん	若鶏のから揚げ しそ和え・もやしスープ	牛乳 せんべい	片栗粉・油	とり肉・ベーコン・豆 腐・牛乳	しょうが・キャベツ・しそ・も やし・にんじん・玉ねぎ・乾燥 パセリ
15	金	牛乳 フルーツ	ごはん	とんてき風・麩入りすまし汁 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ビスケット	さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ちくわ・つゆ 麩・豆腐・わかめ・牛乳	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・ コーン缶・にんじん・えのき
16	土	牛乳 せんべい	わかめ うどん	わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 あられ	干しうどん	とり肉・なると・油揚 げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
19	火	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のごまからめ 和風ツナサラダ・かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	片栗粉・油・さとう・みり ん・ごま・ごま油	とり肉・ツナ缶・豆腐・ みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじ ん・きゅうり・玉ねぎ・かぼ ちゃ・ねぎ
20	水	牛乳 ビスケット	肉みそかけ うどん	肉みそかけうどん ごま酢和え・バナナ	牛乳 ジャムサンド	干しうどん・油・さとう・ 片栗粉・ごま油・ごま・食 パン・ジャム	ぶたひき肉・赤みそ・牛 乳	しょうが・にんじん・しいた け・玉ねぎ・きゅうり・もや し・バナナ
21	木	牛乳 あられ	ごはん	とり塩レモン・マカロニサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 グレーゼリー	油・さとう・マカロニ・マ ヨネーズ	とり肉・塩昆布・ハム・ ベーコン・豆腐・牛乳・ ゼラチン・生クリーム	レモン果汁・きゅうり・みかん缶・ キャベツ・モロヘイヤ・にんじん・ 玉ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース
22	金	牛乳 チーズ	ごはん	さわらのみそ焼き ばんさんすう・えのきのすまし汁	牛乳 ビスケット	みりん・はるさめ・ごま・ さとう・ごま油	さわら・白みそ・ハム・ 卵・わかめ・豆腐・牛乳	きゅうり・にんじん・えのき・ 玉ねぎ・ねぎ
23	土	牛乳 せんべい	きつね うどん	きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
25	月	牛乳 ビスケット	しそごはん	しそごはん・パンパンジー わかめスープ・ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	さとう・ねりごま・ごま 油・ケキミックス・パ ター・メープルシロップ	とり肉・わかめ・豆腐・ ベーコン・ヨーグルト・ 牛乳	しそ・きゅうり・にんじん・も やし・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ
26	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さんまのかば焼き トマトのナムル・冬瓜入りすまし汁	牛乳 ウエハース ビスケット	片栗粉・油・さとう・みり ん・ごま・ごま油	さんま・つゆ・牛乳	トマト・きゅうり・もやし・に んじん・とうがん・玉ねぎ・ね ぎ
27	水	牛乳 あられ	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 めひび汁・すいか	牛乳 せんべい	じゃが芋・油・さとう・み りん	ぶた肉・赤みそ・めひ び・豆腐・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじ ん・玉ねぎ・ケチャップ・ね ぎ・すいか
28	木	牛乳 せんべい	夏野菜 カレー	夏野菜カレー フルーツムース	牛乳 あられかりんとう	米・油・バター・小麦粉・ さとう・ムースペース・田 舎あられ	とり肉・とろけるチ ーズ・牛乳	ローリエ・しょうが・にんにく・か ぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ケチャップ・バナナ・パ イン缶・みかん缶・もも缶
29	金	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のさっぱり焼き マセドアンサラダ・豆腐のみそ汁	のむヨーグルト ビスケット	さとう・みりん・じゃが 芋・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・わ かめ・みそ・のむヨー グルト	しょうが・きゅうり・にんじ ん・みかん缶・かぼちゃ・玉ね ぎ・ねぎ
30	土	牛乳 ビスケット	きしめん	きしめん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 あられ	きしめん	とり肉・油揚げ・なると ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・たまねぎ

※保育園での手作りおやつの日には  マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。