



令和4年7月の予定献立表



二葉保育園

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 きなこココアのラスク	キングクリップ、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、食パン、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、フルーツ	ミルク しらすトースト	豚肉、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	お星さまカレー、フルーツカクテル 野菜スープ	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 さつまいももち	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 辛いこの甘露煮	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 納豆巻き	豚肉、卵、ヨーグルト、ひきわり納豆	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 ゴーヤクッキー	鶏むね、卵、豆腐	米、あわ、小麦粉、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラ、こまつな、ゴーヤー、パイン缶	
9	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 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	ハヤシライス、ツナサラダ、スープ、フルーツ	ミルク わかめおにぎり	牛肉、ツナ水煮缶	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、わかめ	
12	火	あわごはん、ゴーヤー卵焼き、レバーのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	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、野菜サラダ、スープ、フルーツ	オレンジゼリー ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ゼラチン	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	パン、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 うめおにぎり	白身魚、卵、粉チーズ、豆腐	コッペパン、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、焼きのり	
16	土	へちまカレー、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	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	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	白身魚、牛乳、チーズ、豆腐、しらす	コッペパン、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	パン、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	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)、沖繩風煮付け、ウサチ小(グラー)、ウシル(汁物)、ナイム(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、とろてん、トマト、キャベツ、スイカ	
22	金	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	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	タコライス オニオンスープ、フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	豚肉、ロースハム、プロセスチーズ	米、ごま、ロールパン	たまねぎ、にんじん、あおさ、りんご、レタス	
25	月	あわごはん、チキンナゲット、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	鶏肉	米、あわ、小麦粉、オートミール、ごま	こまつな、レタス、にんじん、だいこん、きゅうり、長ネギ、りんご	
26	火	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	
27	水	お誕生日おめでとうメニュー					
			ケーキ ヨーゴ				
28	木	冷やし中華、鶏のから揚げ、フルーツ	ミルク ひじきおにぎり	卵、ロースハム、鶏もも、豚ひき肉	中華麺、米	きゅうり、トマト、りんご、ひじき、にんじん、こねぎ	
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 スイートポテト	豚肉、さつまいも揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、こんにやく、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、パイン缶	
30	土	中華丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 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	

7/5
きな粉の日

7/7
七夕

琉球料理の日

7/23
土用の丑の日



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！

