

令和 4年度		7月	献立予定表		六甲ゆりかごこども園・クーラ		
日	曜日	おひる	おやつ（牛乳）	主な材料	カや熱になる	血や肉になる	緑の野菜を食べる
1	金	ご飯 豆腐入り松風焼き 小松菜の炒め物 ごぼうのサラダ えのきの味噌汁 パイナップル	午前 あられ 午後 じゃが芋おやき	●米 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 他6種●豆腐 鶏ひき肉 牛乳 他5種 ●ネギ 玉葱 小松菜 人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 コーン缶 パイナップル 他2種			
2	土	ソース焼きそば ツナじゃが 麩とえのきのすまし汁 桃缶	午前 ポーロ 午後 ビスコ	●中華麺 油 じゃが芋 砂糖 ぶ●豚バラ かつ 牛乳 ●キャベツ もやし 人参 ニラ 絹さや みつば えのき 桃缶			
4	月	ご飯 豆腐中華煮 粉ふきさつま芋 もやしとささみ中華和え 茄子の味噌汁 パナナ	午前 かりんとう 午後 ヨーグルト煮しパン	●米 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま油 HM 他1種●豚もも 鶏卵 牛乳 他5種 ●青梗菜 ニンニク 人参 白菜 筍 胡瓜 もやし 茄子 玉葱 ネギ パナナ			
5	火	ハムチーズサンド スペニッシュオムレツ りんごサラダ セロリのスープ オレンジ	午前 ビスケット 午後 鶏飯	●パン マヨネーズ じゃが芋 カシューナッツ 米●ハム 鶏卵 牛乳 他3種 ●胡瓜 玉葱 ビーマン コーン缶 リンゴ 人参 レタス オレンジ 他3種			
6	水	ご飯 鯖のきじ焼き もやしの鶏そぼろ煮 蒟蒻のおかか和え 筍のすまし パイナップル	午前 おこし 午後 レーズンブレッド	●米 ごま 砂糖 こんにゃく 薄力粉 無塩バター●鯖 鶏ひき肉 牛乳 他3種 ●生姜 もやし キャベツ 人参 小松菜 筍 みつば レーズン パイナップル			
7	木	七夕そうめん 豚肉のチーズ焼き ツナポテトサラダ メロン	午前 あられ 午後 セタゼリー	●素麺 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ●ハム 豚肉 牛乳 他5種 ●コーン缶 オクラ トマト ネギ 胡瓜 人参 メロン			
8	金	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 じゃこサラダ もやしとわかめの味噌汁 りんご	午前 ポーロ 午後 ーロドーナツ	●米 こんにゃく ごま油 砂糖 薄力粉 片栗粉●鯖 大豆 ひじき 牛乳 他5種 ●人参 絹さや 大根 水菜 ミニトマト 玉葱 もやし リンゴ			
9	土	たらこの和風パスタ ツナとアスパラのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ みかん缶	午前 かりんとう 午後 ソフトサラダ	●スパゲティ バター マヨネーズ●いか たらこ のり ツナ缶 牛乳 他1種 ●エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 ネギ キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 他3種			
11	月	ご飯 だし卵 豚ニラ炒め もすくの酢の物 人参とたまねぎのすまし汁 スイカ	午前 ビスケット 午後 スイカ	●米 油 砂糖 パン いちごジャム●鶏卵 豚肉 もすく わかめ 牛乳 ●しめじ 玉葱 ニラ 胡瓜 トマト 人参 スイカ			
12	火	オレンジブリオッシュ ハンバーグ 南瓜ソテー コールスローサラダ きのことスープ パナナ	午前 おこし 午後 シーチキンご飯	●パン バター マヨネーズ 米 他4種●合挽ぎミンチ ベーコン ツナ缶 牛乳 ●玉葱 かぼちゃ ブロッコリー ニンニク キャベツ 人参 パナナ 他4種			
13	水	豆乳味噌うどん 太刀魚の酒蒸し 絹さやとじゃが芋の和え物 パイナップル	午前 あられ 午後 梅胡瓜巻き	●うどん ごま油 じゃが芋 砂糖 米●鶏もも みそ 豆乳 太刀魚 牛乳 他2種 ●えのき 人参 玉葱 ネギ みつば 絹さや パイナップル 梅干し 胡瓜			
14	木	ご飯 鶏肉の梅肉漬 高野豆腐の含め煮 かぶの香りとえ うす揚げの味噌汁 オレンジ	午前 ポーロ 午後 スイートポテト	●米 砂糖 さつま芋 バター●鶏もも 高野豆腐 わかめ 油あげ 牛乳 他2種 ●梅干し 椎茸 人参 大根 絹さや かぶ ほうれん草 ゆず オレンジ 他2種			
15	金	アスパラと人参の混ぜご飯 鮭のから揚げ 柑橘のサラダ 豆腐のかきたま汁 ぶどうゼリー	午前 かりんとう 午後 アップルパイ	●米 片栗粉 揚げ油 ドレッシング パイ皮 砂糖●油揚げ 鮭 牛乳 他3種 ●人参 アスパラ 生姜 レタス 胡瓜 いよかん オレンジ ニラ 玉葱 りんご			
16	土	たんめん キャベツの浅漬け きのこのバター炒め パイン缶	午前 ビスケット 午後 源氏パイ	●中華麺 ごま油 バター●豚バラ 塩昆布 ベーコン 牛乳 ●白菜 人参 もやし ニラ ネギ キャベツ 椎茸 しめじ パイン缶 他2種			
19	火	豚バラときのこスパゲッティー 鰯のムニエル 水菜とベーコンサラダ 人参とコーンスープ メロン	午前 おこし 午後 じゃこのおにぎり	●スパゲティ 薄力粉 バター ごま油 砂糖 米●豚バラ 鰯 牛乳 他2種 ●ニンニク 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 水菜 メロン 他7種			
20	水	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト 三色ナムル 海老と卵の炒め物 椎茸のスープ パイナップル	午前 あられ 午後 チョコホットケーキ	●米 砂糖 ごま油 HM チョコレート●鶏もも えび 鶏卵 牛乳 ●ニンニク 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 ビーマン パイナップル 他4種			
21	木	ミックスサンド 白身魚のオランダ揚げ 大根サラダ 鶏肉のミルクスープ さくらんぼ	午前 ポーロ 午後 牛飯	●パン マヨネーズ 米 砂糖 他3種●ハム チーズ メルルーサ 牛乳 他4種 ●胡瓜 トマト 人参 玉葱 大根 パセリ かいわれ さくらんぼ 生姜 ごぼう			
22	金	うなぎの混ぜ寿司 じゃことしその卵焼き 青菜サラダ 豆腐のみぞれ汁 パナナ	午前 かりんとう 午後 メロンパン風	●米 砂糖 マヨネーズ HM バター 他1種●うなぎ 鶏卵 牛乳 他3種 ●絹さや 玉葱 椎茸 大葉 キャベツ ほうれん草 人参 しめじ パナナ 他2種			
23	土	鶏南蛮うどん ブロッコリーとじゃこ炒め 小松菜ののり和え 桃缶	午前 ビスケット 午後 ぼたぼた焼	●うどん 油 砂糖 こんにゃく●鶏もも しらす のり 牛乳 ●ネギ 人参 玉葱 ブロッコリー ニンニク 小松菜 キャベツ 桃缶			
25	月	ご飯 鰯のかば焼き ひき肉とじゃが芋の炒め物 和風サラダ 長芋の味噌汁 オレンジ	午前 おこし 午後 プリン	●米 じゃが芋 ごま油 生クリーム 他5種●鰯 鶏ひき肉 鶏卵 牛乳 他2種 ●人参 ビーマン 胡瓜 もやし 玉葱 ネギ オレンジ			
26	火	ご飯 牛肉の甘辛煮 海老と春雨の炒め物 こんにゃくの白和え けんちん汁 パイナップル	午前 あられ 午後 焼きおにぎり	●米 しらたき 砂糖 油 春雨 こんにゃく●牛肉 えび 豚ひき肉 牛乳 他5種 ●玉葱 グリンピース 生姜 ブロッコリー 人参 小松菜 パイナップル 他6種			
27	水	ミルクロール 鮭のマヨ焼き キャベツのソテー チキン入りサラダ トマトのスープ パナナ	午前 ポーロ 午後 マーブルケーキ	●パン マヨネーズ 油 砂糖 無塩バター 他2種●鮭 鶏卵 鶏もも 牛乳 ●玉葱 椎茸 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 レタス 胡瓜 パナナ 他4種			
28	木	五目ラーメン 鶏肉のホイル焼き 白菜のおかか和え スイカ	午前 かりんとう 午後 高菜チャーハン	●中華麺 ごま油 米 油●豚バラ 鶏もも かつお節 牛乳 ●椎茸 人参 もやし ネギ 玉葱 しめじ えのき 白菜 スイカ 他2種			
29	金	ご飯 豆腐入りいが煮し 豚肉と野菜の鉄火煮 ほうれん草のたらこ和え 麩のすまし汁 デラウェアー	午前 ビスケット 午後 さつま芋クッキー	●米 パン粉 片栗粉 もち米 他7種●豆腐 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 他4種 ●玉葱 ネギ 生姜 ごぼう 人参 ほうれん草 白菜 ぶどう			
30	土	イタリアンスパゲッティー 鶏肉とじゃが芋ソテー グリーンサラダ パナナ	午前 おこし 午後 ビスコ	●スパゲティ 油 じゃが芋 ドレッシング●ベーコン 鶏もも 牛乳 ●玉葱 ビーマン ニンニク マッシュルーム パセリ レタス パナナ 他4種			

※午前のおやつ (0, 1, 2歳のみ) 変更する場合があります。

ゆりかご

クーラ

お誕生日会です。

立案者： 水原麗菜

令和4年度		7 月	離乳食 予定献立表		六甲ゆいかごこども園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ	材料	
1	金	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鶏肉 人参 玉葱 大根	
2	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ジャガイモ	
4	月	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 ささみ 人参 白菜 さつまいも	
5	火	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱	
6	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	白身魚 キャベツ 人参 南瓜 ほうれん草	
7	木	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	うどん 豚肉 トマト 人参 ジャガイモ	
8	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鱈 人参 大根 玉葱	
9	土	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	スパゲッティ ささみ 人参 白菜 ほうれん草	
11	月	お粥 お汁 豆腐と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 豆腐 人参 トマト さつまいも	
12	火	パン スープ 肉団子と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン 牛・豚 人参 南瓜 ブロッコリー	
13	水	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん カレイ 人参 ジャガイモ 玉葱	
14	木	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 人参 ほうれん草 白菜	
15	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鮭 人参 大根 キャベツ	
16	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	中華麺 豚肉 人参 さつまいも ブロッコリー	
19	火	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 鱈 人参 トマト 玉葱	
20	水	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 人参 ほうれん草 大根	
21	木	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン 白身魚 人参 白菜 ジャガイモ	
22	金	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 ささみ 人参 キャベツ ブロッコリー	
23	土	煮込みうどん 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 鶏肉 人参 トマト 南瓜	
25	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鮭 人参 白菜 さつまいも	
26	火	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 牛肉 人参 玉葱 大根	
27	水	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン 鱈 人参 ジャガイモ キャベツ	
28	木	煮込みラーメン 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 鶏肉 人参 ほうれん草 ブロッコリー	
29	金	お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 豚肉 人参 さつまいも トマト	
30	土	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ ささみ 人参 大根 ジャガイモ	

※午前のおやつは変更する場合があります。

ゆいかご クーラ

お誕生日会です。

立案者：水原麗菜