令和4年7月　予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材　料	おやつ（午前）	おやつ（午後）
1	金	ご飯/オレンジ 茄子入りハンバーグ 華風和え 味噌汁	米 鶏ミンチ・茄子・玉ねぎ・人参・椎茸・パン粉・豆乳・塩 ケチャップ・ソース ひじき・もやし・人参・胡瓜・ごま・酢・砂糖・醤油 玉ねぎ・豆腐・うす揚げ・葉ねぎ・煮干・味噌	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 オニオンパン （HM・玉ねぎ コーン・ベーコン パセリ・マヨドレ）
2	土	ピラフ 野菜スープ りんご	米・ベーコン・玉ねぎ・人参・**ピーマン**・コンソメ・塩 キャベツ・玉ねぎ・コーン・南瓜・鶏肉・パセリ・コンソメ・塩		お茶 バナナ 南瓜パン
4	月	ご飯/グレープフルーツ 厚揚げの回鍋肉風 切干大根のサラダ 若布スープ	米 厚揚げ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・甜面醤 醤油・砂糖・中華スープ・油 切干大根・ほうれん草・人参・胡瓜・ごま・マヨドレ 玉ねぎ・椎茸・若布・コンソメ・醤油	牛乳 乾パン	牛乳 黒糖くずもち （片栗粉・黒糖 黄粉）
5	火	雑穀米 レバーの甘辛煮 ねばねば和え 豆腐スープ バナナ	米・雑穀米 鶏レバー・生姜・醤油・砂糖 モロヘイヤ・**オクラ**・胡瓜・人参・ごま・もみのり・醤油 豆腐・もやし・玉ねぎ・ニラ・中華スープ・醤油	牛乳 サラダせん **プール開き**	牛乳 稲荷風おにぎり （米・うす揚げ・ごま 酢・砂糖・塩・醤油）
6	水	ご飯 魚の南蛮漬け ごま和え 味噌汁 西瓜	米 魚・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・酢・砂糖・醤油 キャベツ・**いんげん**・人参・胡瓜・ごま・醤油 おつゆ麩・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・煮干・味噌	牛乳 プルーン	牛乳 カロチンケーキ （HM・砂糖・油 人参・レーズン 南瓜・豆乳）
7	木	とうもろこしご飯 鶏のBBQソース レンコンサラダ 豆乳スープ パイナップル	米・**とうもろこし**・醤油・塩 鶏肉・玉ねぎ・りんご・醤油・砂糖・ケチャップ・酢・ニンニク・生姜 レンコン・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨドレ・醤油 玉ねぎ・しめじ・キャベツ・人参・コンソメ・塩・豆乳	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ジャムサンド （食パン ブルーベリージャム）
8	金	ご飯/グレープフルーツ ポークビーンズ たたき胡瓜 味噌汁	米 玉ねぎ・人参・じゃが芋・水煮大豆・豚肉・セロリ・ケチャップ トマトピューレ・醤油・ソース・砂糖 胡瓜・鶏ガラスープ・砂糖・醤油・ごま油・ごま 豆腐・玉ねぎ・茄子・葉ねぎ・煮干・味噌	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニ黄粉 （マカロニ・黄粉 砂糖・塩）
9	土	豚肉と納豆の炒め丼 けんちん汁 りんご	米・豚ミンチ・納豆・玉ねぎ・えのき・キャベツ・みりん・味噌 豆腐・玉ねぎ・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし昆布 だし鰹・醤油・塩・片栗粉		お茶 バナナ りんごパン
11	月	ご飯 鶏のさっぱり煮 ひじきサラダ 鹿島汁 りんご	米 鶏肉・醤油・砂糖・酢 ひじき・胡瓜・キャベツ・人参・マヨドレ・醤油 イリコ・豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・若布・味噌	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋のオレンジ煮 （さつま芋 オレンジジュース）
12	火	ご飯/バナナ 麻婆茄子 がんも煮 トマトとえのきのかき玉スープ	米 **茄子**・玉ねぎ・豚ミンチ・ニンニク・生姜・甜面醤・醤油 中華スープ・醤油・砂糖・油 がんもどき・だし鰹・砂糖・醤油・みりん **トマト**・えのき・玉ねぎ・卵・パセリ・コンソメ・醤油・片栗粉	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 いちごロール
13	水	ご飯/オレンジ 松風焼 元気サラダ なめこ汁	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・豆腐・パン粉・ごま・味噌・砂糖 トマト・胡瓜・キャベツ・人参・刻み昆布・コーン・ハム 酢・砂糖・醤油・ごま油 なめこ・玉ねぎ・若布・だし昆布・だし鰹・醤油・みりん	牛乳 バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり （米・塩昆布・ごま）
14	木	玄米ご飯 魚のしそマヨ焼き 酢味噌和え かみなり汁 メロン	米・玄米 魚・**青しそ**・マヨドレ キャベツ・人参・胡瓜・もやし・酢・味噌・砂糖 豆腐・玉ねぎ・人参・ごぼう・葉ねぎ・だし鰹・醤油・塩	牛乳 かりんとう	牛乳 冷やしぜんざい （団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩）
15	金	ジャージャー麺 焼きししゃも カミカミサラダ ぶどう	中華麺・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・筍・胡瓜・生姜 ニンニク・甜面醤・中華スープ・醤油・砂糖・油 ししゃも キャベツ・人参・ごぼう・ひじき・サキイカ・酢・砂糖・醤油・ごま油	牛乳 ビスコ	牛乳 **西瓜** 乾パン
16	土	芋若布ご飯 具だくさん味噌汁 オレンジ	米・さつま芋・混ぜ込み若布 玉ねぎ・人参・**南瓜**・えのき・豚肉・葉ねぎ・煮干し・味噌		お茶 りんご 黒糖ロール
18	月	**海の日**			
19	火	バケット/夏みかん ラタトゥイユ 焼き南瓜 レタススープ	トマト・玉ねぎ・鶏肉・茄子・ズッキーニ・**パプリカ**・ピーマン ニンニク・トマト缶・コンソメ・砂糖・塩・オリーブオイル 南瓜・油・塩 **レタス**・玉ねぎ・しめじ・コーン・ビーフン・中華スープ・醤油	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツポンチ （みかん缶・桃缶 パイン缶・りんご バナナ）
20	水	うなぎ入りちらし寿司 鶏の照り焼き ゆかり和え すまし汁 **ぶどう**	米・うなぎ・人参・胡瓜・ごま・刻みのり・酢・砂糖・塩 鶏肉・ニンニク・生姜・砂糖・醤油 キャベツ・もやし・ほうれん草・人参・コーン・ゆかり 玉ねぎ・豆腐・オクラ・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 プルーン **誕生会**	牛乳 アイスクリーム
21	木	ご飯 豆腐の肉味噌グラタン ごぼうサラダ ねばねばスープ バナナ	米 豆腐・鶏ミンチ・大葉・味噌・みりん・料理酒・マヨドレ・砂糖 ごぼう・人参・胡瓜・ツナ缶・酢・砂糖・醤油 **モロヘイヤ**・オクラ・玉ねぎ・人参・コンソメ・醤油	牛乳 オレンジ	牛乳 豆腐ドーナッツ （HM・豆腐・砂糖 黒ごま・油）
22	金	夏野菜カレー/西瓜 から揚げ 焼きポテト 胡瓜/とうもろこし	米・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子・トマト・オクラ・**ズッキーニ** パプリカ・合い挽き・ニンニク・ルウ・油 鶏肉・梅干・醤油・料理酒 じゃが芋・塩・油 胡瓜・麺つゆ・酢/とうもろこし	牛乳 ビスケット	牛乳 ポップコーン （ポップコーンの素 油・塩・黄粉 黒糖）
23	土	炊き込みご飯 さつま汁 りんご	米・薄揚げ・人参・椎茸・塩昆布・醤油・みりん さつま芋・玉ねぎ・人参・豚肉・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ 煮干し・味噌		お茶 オレンジ 人参パン
25	月	ご飯/バナナ 肉じゃが レモン醤油和え 味噌汁	米 牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸こんにゃく・だし昆布 だし鰹・砂糖・醤油・油 キャベツ・もやし・胡瓜・人参・レモン果汁・醤油 玉ねぎ・豆腐・うす揚げ・葉ねぎ・煮干・味噌	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ゼリー せんべい
26	火	押し麦ご飯 魚の香味焼 大豆サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米・押し麦 魚・**ニンニク**・砂糖・醤油・みりん 水煮大豆・人参・胡瓜・ハム・コーン・すりごま・マヨドレ・醤油 茄子・玉ねぎ・しめじ・若布・煮干し・味噌	牛乳 バナナ	牛乳 焼きビーフン （ビーフン・玉ねぎ キャベツ・人参・豚肉 塩・コンソメ・醤油）
27	水	キンパ風ご混ぜ飯 さっぱり梅和え 南瓜の煮物 **パイナップル**	米・押し麦・牛肉・高野豆腐・いんげん・人参・たくあん ごま油・ニンニク・料理酒・醤油・味噌・ごま・のり キャベツ・胡瓜・人参・梅干・砂糖 南瓜・だし鰹・砂糖・醤油	牛乳 サラダせん	牛乳 蒸しパン （HM・豆乳・ココア バナナ）
28	木	ご飯/メロン ゴーヤチャンプルー 納豆和え 冬瓜スープ	米 **ゴーヤ**・豆腐・玉ねぎ・人参・豚肉・もやし・砂糖・醤油 オイスターソース・ごま油・片栗粉 納豆・キャベツ・もやし・人参・胡瓜・オクラ・もみのり・醤油 **冬瓜**・玉ねぎ・コーン・鶏肉・鶏ガラスープ・醤油・片栗粉	牛乳 ビスコ	牛乳 サザエご飯 （米・**サザエ**・人参 醤油・砂糖・みりん）
29	金	ご飯 ひじき入り卵焼き 浅漬け 味噌汁 オレンジ	米 卵・ひじき・人参・椎茸・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布・塩 玉ねぎ・おつゆ麩・若布・煮干し・味噌	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ラスク （バケット・マヨドレ パセリ）
30	土	豚の生姜焼き丼 ポテトスープ りんご	米・豚肉・玉ねぎ・えのき・キャベツ・生姜・みりん・醤油 じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・醤油		お茶 バナナ 芋パン

※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承下さい。
※**太字**の食材は旬の食材です。（重複するものは一回のみ太字にしています）

≪サザエご飯≫

マリン保育所では年に2回程度【サザエご飯】を提供しています。このサザエは楡木地区の奥村希望さんにお願いして用意して頂いているのですが、毎回とても 立派で新鮮なサザエを持って来て下さいます。もちろん、他の所園では中々お目にかかる事のない海辺の保育所ならではのメニューで、このような地域の食を大切に伝承しています 。子ども達の中には好き な子もいれば、少し苦手に感じる子もいます。ですが、この時期ならではの地元の食材をみんなで味わいたいと思います。