

2023年度 7月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤	緑	黄		
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの		
1土	中華丼 チーズ 果物 野菜スープ 麦ご飯 果物	豚もも肉 なた チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン	砂糖 ごま油 片栗粉 米 押麦	麦茶 せんべい		
3月	野菜スープ 麦ご飯 果物 さばの香味焼き トマト 大豆の磯煮 みそ汁	さば 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 しめじ 果物 ねぎ トマト 人参 いんげん なす	じゃがいも 米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 プリン ウエハース	「鶏ごぼうつくね」 4日は信愛会姉妹園の「しんあい保育園」のおすすめメニューです。食育だよりにレシピを載せますのでご家庭でも作ってみて下さい。	
4火	麦ご飯 果物 鶏ごぼうつくね トマト キャベツの磯和え みそ汁	鶏ひき肉 かつお節 のり 豆腐 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 砂糖	麦茶 サンドパン		
5水	ロールパン ヨーグルト クルスビーチキン ツナ海草サラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ツナ わかめ	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ しめじ	ロールパン コーンフレーク ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり するめいか		
6木	焼きそば たこ焼き どうもろこし 豆腐スープ 幼原かりかり君・乳児ミニゼリー	豚もも肉 たこ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 人参 どうもろこし 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ	中華蒸麺 ごま油 小麦粉 油	麦茶 ポップコーン		
7金	黒米ご飯 果物 星のコロッケ トマト フレンチサラダ そうめん汁 チキンライス ウインナー フロッコリー ミニゼリー	豚ひき肉 ロースハム 鶏もも肉 なた 鶏もも肉 ウインナー	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり 人参 しいたけ おくら 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ フロッコリー	黒米 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 そうめん 砂糖 油 米 押麦	麦茶 ふわっとふー クッキー		
8土	野菜スープ 麦ご飯 果物 さばのみそ煮 中華春雨サラダ とうがんのスープ	ベーコン さば みそ ロースハム ベーコン	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 果物 きゅうり 人参 キャベツ とうがん しいたけ なす ビーマン おくら 玉ねぎ 人参	米 押麦 じゃがいも カレールウ ごま 砂糖	麦茶 みたらしまカロニ	6日・7日は夏祭です。6日の献立はお祭りメニューにしました。お楽しみに！	
10月	野菜スープ 麦ご飯 果物 さばのみそ煮 中華春雨サラダ とうがんのスープ	ベーコン さば みそ ロースハム ベーコン	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 果物 きゅうり 人参 キャベツ とうがん しいたけ なす ビーマン おくら 玉ねぎ 人参	米 押麦 じゃがいも カレールウ ごま 砂糖	麦茶 みたらしまカロニ		
11火	麦ご飯 果物 アジフライ トマト マカロニサラダ みそ汁	あじ あおのり 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 果物	米 押麦 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 クラッカーサンド		
13木	食パン 果物 ダンドリーチキン トマト コンソメスープ コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しめじ 果物	食パン 油 砂糖 じゃがいも 米 押麦	麦茶 ババロア		
14金	麦ご飯 果物 ししやも 納豆 かぼちゃの甘煮 みそ汁	ししやも 納豆 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	砂糖 米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油 ごま 砂糖	麦茶 ウインナードッグ	7月7日は七夕です。給食では星型のコロッケとそうめん汁に星型の人参・なるこ・オクラを使います。	
15土	ハヤシルウ 焼きポテト 小魚 果物	豚もも肉 いわし	かぼちゃ 玉ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	麦茶 せんべい		
18火	なすミートスパゲティ フレンチサラダ ゼリー 若竹汁	豚ひき肉 ロースハム わかめ	なす 玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 たけのこ 人参	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 米粉のメーフルケーキ		
19水	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き アスパラ ひじき煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	果物 アスパラ 人参 いんげん 大根 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 セサミクッキー		
20木	食パン 果物 コンソメスープ 人参グラッセ 中華春雨サラダ 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐 バター ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	食パン パン粉 砂糖 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 鮭おにぎり あみかみ昆布		
21金	冷やしラーメン 餃子 小魚 果物	なたと ロースハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 いわし	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ たら	中華生麺 ごま油 片栗粉 餃子の皮 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	麦茶 揚げパン		
22土	カレーライス チーズ 果物 わかめのスープ	豚もも肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ 果物 玉ねぎ えのき	じゃがいも カレールウ 米 押麦	麦茶 せんべい		
24月	麦ご飯 果物 さんまのかば焼き トマト 切り干し大根煮 みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 トマト 切り干し大根 人参 いんげん なす 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 砂糖 油	麦茶 シリアルバー		
25火	麦ご飯 果物 メンチカツ トマト ツナサラダ すまし汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ	果物 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 キャベツ たけのこ えのき 人参	米 押麦 油 油 砂糖	麦茶 クリームパン	夏の旬の野菜	
26水	そうめん ちくわと納豆の磯かき揚げ キャベツのおかか和え 果物	鶏もも肉 ちくわ 納豆 青のり かつお節	人参 ねぎ おくら 玉ねぎ キャベツ 人参 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 焼ポテト	トマト・なす・きゅうり・かぼちゃ等は、ほてった体を冷ます働きがあります。園の献立にも多く取り入れています。ご家庭でも旬の野菜を食べて下さいね。	
27木	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き トマト シルバーサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム 豆腐 わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード 春雨 マヨネーズ	麦茶 どうもろこし		
28金	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト もやしの塩ナムル すまし汁	鮭 みそ 豆腐	果物 トマト もやし 人参 玉ねぎ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 ココア蒸しパン		
29土	マーボー豆腐丼 小魚 ミニゼリー もやしのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ キャベツ 人参 果物	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	麦茶 せんべい		
31月	麦ご飯 果物 魚のフライ チーズサラダ みそ汁	しいら チーズ 油揚げ みそ	キャベツ 人参 きゅうり なす 玉ねぎ 果物	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 リンゴマフィン		

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部署の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	509kcal	21.4g	16.9g	1.8g
幼児	569kcal	23.3g	17.3g	2.1g