

7月献立予定表

2023年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
1	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ◎カステラ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	
3	月	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、なす、みかん缶、きゅうり、ハイン缶、いんげん、コーン缶	カルシウム	
4	火	ごはん レバーハンバーグ お浸し みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚レバー、みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、なす、キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳	
5	水	ごはん バナナ 鰯のごまパン粉焼き ひじき煮 けんちん汁	牛乳 あげぼん	米、ロールパン、★パン粉、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、さくら、絹ごし豆腐、油揚げ、ひじき	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
6	木	タンメン 昆布豆 ヨーグルト	牛乳 ◎クリームパン	★生中華めん、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、だいす水煮、豚肉(ロース)、★なると、こんぶ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ	牛乳	
7	金	ちらし寿司 七タゼリー おほしさまハンバーグ トマト にゅうめん汁	牛乳 ★プリンタルト	米、干ししそめん、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、◎錦糸卵、鶏もも肉、でんぶ	トマト、にんじん、たまねぎ、れんこん、さやえんどう、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
8	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース 源氏パイ せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	
10	月	ロールパン ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 南瓜のクリームスープ	麦茶 コーンピラフ	ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、バター、マーマレード	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、コーン缶	牛乳	
11	火	麻婆茄子丼 春雨サラダ たまごとコーンのスープ 甘夏みかん缶	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、赤みそ	なつみかん缶、なす、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	
12	水	ごはん 焼塩鮭 筑前煮 みそ汁	牛乳 ◎クッキー 幼児:せんべい	米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、★さつま揚げ、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、たけのこ、れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん	牛乳	
13	木	三色丼 ジャガイモカレーソーテー みそ汁	牛乳 ◎メロンパン	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、★ウインナー、みそ、油揚げ、生わかめ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳	
14	金	焼きそば 乳児:フライドポテト 幼児:たこやき わかめスープ	牛乳 お子さまビール	★焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、生わかめ	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	カルシウム	
15	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	
17	月	海の日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
18	火	ごはん バナナ じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 酢の物 みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	バナナ、きゅうり、にんじん、こまつな	牛乳	
19	水	ロールパン ヨーグルト カレーのムニエル ラタトゥイユ コーンスープ	麦茶 しらすおにぎり	食パン、米、小麦粉、バター、油、砂糖	ヨーグルト、かれい、牛乳、しらす干し	たまねぎ、クリームコーン缶、なす、トマト、赤ピーマン、スッキーニ、にんにく	カルシウム	
20	木	豆腐のキーマカレー シーチキンサラダ すいか	フルーチェ	米、★卵不使用マヨネーズ、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬、粉チーズ	すいか、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳	
21	金	ごはん スタミナ焼き肉 すまし汁 ナムル	牛乳 茹でとうもろこし	米、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、生わかめ	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら	牛乳	
22	土	親子そぼろ丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、★焼豆、片栗粉	鶏ひき肉、◎錦糸卵、みそ、生わかめ	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳	
24	月	冷やし中華 フライドポテト バナナ	牛乳 ★さつまいもと菓のタルト	★ゆで中華めん、油	牛乳、★ハム、◎錦糸卵	バナナ、トマト、きゅうり、もやし	牛乳	
25	火	☆お楽しみ献立☆ わかめごはん 鶏の唐揚げ トマトサラダ	みそ汁 ミニゼリー	牛乳 ◎カステラ	米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、炊き込みわかめ	トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
26	水	ふりかけごはん メロン 豆腐のチーズ団子 ごまドレサラダ みそ汁	ジュース せんべい 幼児:小魚	米、油、★卵不使用マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、ツナ、チーズ、みそ、★ハム、油揚げ、生わかめ	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん	牛乳	
27	木	食パン(ゆめワーク) チキンのトマト煮 ドレッシングサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、バター、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、セロリー、コーン缶	牛乳	
28	金	ごはん あじのマリネ ひじきと野菜の和え物 冬瓜とほたてのスープ	牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、無塩バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮、ひじき	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、とうがん、たまねぎ、しいたけ	カルシウム	
29	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい 白い風船	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、コーン缶	牛乳	
31	月	ぶどう職員イチオシメニュー ごはん 親子焼き ブロッコリーの中華和え	みそ汁 オレンジ	牛乳 いちごジャムサンド	米、ロールパン、いちごジャム・低糖度、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。

お楽しみ献立はみかん組の希望を入れました。

14日にすいかを提供します♪すいかを食べて体調不良がないか、確認しておいてください!

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	506 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.4 g	カルシウム	269 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようお願いいたします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。