

# 7月 給食献立表

令和5年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 顆粒コンソメ・もち米 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・番茶
3	月	ごはん たらのカレー風味焼き ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 麩・自然素材のお菓子	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ・葉ねぎ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ・穀物酢 煮干しだし
4	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・生しいたけ りんご・しょうが・はくさい りよくとうもろやし・ゆかりふりかけ カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
5	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゅうりの土佐漬け すまし汁	フライドポテト 牛乳	凍り豆腐・鶏もも・かつお節 普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 麩・じゃがいも・調合油	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・たまねぎ	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒・食塩 かつお・昆布だし
6	木	ごはん さわらのマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
7	金	ちらし寿司 和え物 すまし汁	小豆ケーキ 牛乳	凍り豆腐・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・麩 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ キャベツ・きゅうり・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩・昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん・うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
8	土	デイクャンプ (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
10	月	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お誕生日会</span> 魚のフライ オーロラソース きゅうりの中華和え みそ汁	フルーツミックス 牛乳	あかうお・卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・マヨドレ・ごま油	きゅうり・はくさい 葉ねぎ・みかん缶 パインアップル缶・もも缶 りよくとうもろやし	食塩・清酒・ケチャップ こいくちしょうゆ 煮干しだし
11	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 酢の物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	豚もも・赤色甘みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖 自然素材のお菓子	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ 西洋かぼちゃ・えのきたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 煮干しだし
12	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	パインケーキ 牛乳	赤色甘みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 いりごま・冷凍コーン ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ がなしめじ・カットわかめ パインアップル缶	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
13	木	ごはん 煮魚 おかか和え みそ汁	小豆寒天 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・麩	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・寒天	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん 煮干しだし
14	金	食パン 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 牛乳	自然素材のお菓子 お茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	食パン・牛肉・じゃがいも ブイヨン・マヨドレ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・がなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
15	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りよくとうもろやし	ケチャップ・食塩・番茶
17	月	海の日 (休園日)					
18	火	ごはん さばの味噌焼き きざみのり和え すまし汁	さつまいも寒天 牛乳	さば・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩・さつまいも	しょうが・キャベツ にんじん・キザミノリ えのきたけ・寒天 りよくとうもろやし	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
19	水	牛丼 みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖・麩 じゃがいも・無塩バター かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮・はくさい	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 食塩・かつお・昆布だし
20	木	ごはん チンジャオロース きゅうりの浅漬け 中華スープ	バナナケーキ 牛乳	赤色甘みそ・ソフト豆腐 普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・たけのこ水煮 きゅうり・カットわかめ・バナナ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・昆布茶
21	金	ハニーロール ポトフ 春雨サラダ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・普通牛乳 赤色甘みそ	ハニーロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん・がなしめじ ブロッコリー・きゅうり	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・本みりん・清酒 番茶
22	土	五目あんかけごはん スープ	自然素材のお菓子 お茶	豚もも	米・かたくり粉・顆粒鶏ガラ ごま油・麩・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 番茶
24	月	ごはん たら照り焼き ごま和え すまし汁	きなこ団子 牛乳	まだら・きな粉・普通牛乳	米・車糖・いりごま・白玉粉 上新粉	しょうが・ほうれんそう・にんじん キャベツ・カットわかめ・たまねぎ がなしめじ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
25	火	夏野菜カレー さわやかサラダ	クッキー 牛乳	卵・普通牛乳	米・牛肉・大豆水煮 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・赤パプリカ 黄パプリカ・なす・キャベツ きゅうり・みかん缶	カレー粉・ケチャップ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
26	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ナムル みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 自然素材のお菓子	ほうれんそう・りよくとうもろやし にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
27	木	ごはん 赤魚の照り焼き 大豆サラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ 自然素材のお菓子	キャベツ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・えのきたけ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・ケチャップ 煮干しだし
28	金	丸パン 夏野菜のチーズ焼き スープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お誕生日会</span> 種なしブルー 牛乳	菜めしおにぎり お茶	豚もも・プロセスチーズ 普通牛乳	丸パン・顆粒コンソメ・米 菜飯ふりかけ	たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・トマト・にんじん カットわかめ・大根・えのきたけ 種なしブルー	ケチャップ・食塩・番茶
29	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ひき肉ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
31	月	ごはん 鮭のマヨドレ焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・えのきたけ・葉ねぎ 寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
541 kcal	22.9 g	18.2 g	73.6 g	265 mg	2.4 mg	233 µg	0.43 mg	0.44 mg	31 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
 ・牛乳は150cc～200ccを飲んでいただきます。  
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。