

2023年7月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

| 日付        | 献立名   | 材料名(昼食・午後のおやつ)                              |   |  | 午前のおやつ(0,1才)<br>午後のおやつ                         |
|-----------|---|---|---|--|--|
|           |   | 熱と力になるもの                                    | 血や肉や骨になるもの                              | 体の調子を整えるもの   |  |
| 01<br>(土) | 牛ごぼう丼<br>のっぺい汁  | 米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、三温糖                       | 牛肉、鶏もも肉                                 | 白ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、だいこん、干しいたけ   | レーズン   |
| 03<br>(月) | ぶっかけきつねうどん<br>小松菜と豚肉の炒め物<br>田作り(完了:タイの煮物)   | ゆでうどん、ビーフン、三温糖、油、ごま油、白ごま                    | 牛乳、油揚げ、豚肉(もも)、牛肉(もも)、煮干し                | もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、まいたけ、たまねぎ、レタス、赤ピーマン、にら、レモン果汁                              | にんじんせんべい<br>炒めビーフン<br>牛乳                       |
| 04<br>(火) | 肉豆腐<br>キャベツの醤油ドレッシング<br>手作りふりかけ<br>ごはん  | 七分つき米、サンドイッチパン、油、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま            | 牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、クリーム(植物性脂肪)、ちりめんじゃこ、かつお節 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みかん缶、パイン缶、レーズン                                  | ポテトフライ<br>フルーツサンド<br>牛乳                        |
| 05<br>(水) | 鮭の照り焼き<br>ごぼうのきんぴら<br>茄子と玉ねぎのみそ汁<br>ごはん   | 七分つき米、白玉粉、黒砂糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油、三温糖、黒ごま         | 牛乳、さけ、みそ、油揚げ                            | ごぼう、なす、たまねぎ、かぼちゃ、つきこんにやく、にんじん、三度豆  | レーズン<br>かぼちゃのお焼き<br>牛乳                         |
| 06<br>(木) | ホイコーロー<br>ポテトサラダ<br>しめじともやしのすまし汁<br>ごはん   | 七分つき米、じゃがいも、米、三温糖、油、白ごま                     | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、マヨドレ、煮干し                   | キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、りんご、きゅうり、にら、レーズン、わかめ、にんにく、あおのり                             | 小玉スイカ<br>青のりと胡麻のおにぎり<br>かりかり煮干し(完了:提供なし)<br>牛乳 |
| 07<br>(金) |  誕生日会メニュー <br>五目寿司<br>鶏肉のから揚げ<br>きゅうりスティック<br>トマト<br>白菜と玉ねぎのみそ汁 | 米、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖                           | 調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐               | ぶどう、きゅうり、トマト、オレンジ濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、しょうが、刻み焼きのり、かんてん(粉)、にんにく | ウインナー<br>お星さまゼリー<br>ぶどう<br>豆乳                  |
| 08<br>(土) | チキンライス<br>和風ポトフ   | 七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油             | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン                           | にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ  | レーズン<br>米粉のココアマーブルクッキー<br>牛乳                   |
| 10<br>(月) | ピビンバ<br>中華サラダ   | 米、ロールパン、はるさめ、油、ごま油、白ごま、上白糖                  | 牛乳、豚ひき肉、チーズキッス、赤みそ                      | もやし、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、レーズン   | ウインナー<br>レーズンパン<br>チーズ<br>牛乳                   |
| 11<br>(火) | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>オクラと納豆のネバネバ和え<br>さつま芋と油揚げのみそ汁<br>ごはん   | 七分つき米、さつまいも(皮付)、焼ふ、塩こうじ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ、油揚げ、きな粉              | メロン、はくさい、オクラ、にんじん、塩こんぶ   | ポテトフライ<br>きなこの鬆ラスク<br>メロン<br>牛乳                |
| 12<br>(水) | サワラのごま揚げ<br>トマトのマリネ<br>冬瓜としめじのみそ汁<br>ごはん  | 七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、白ごま、オリーブ油、揚げ油、上白糖         | 牛乳、さわら、みそ                               | りんご濃縮果汁、トマト、とうがんと、しめじ、かんてん(粉)、レモン果汁、しょうが                                     | にんじんせんべい<br>りんごジュースのどろろてん<br>フライドおさつ<br>牛乳     |
| 13<br>(木) | 麻婆どんぶり<br>はるさめの酢の物<br>韓国風スープ  | 米、さつまいも、はるさめ、上白糖、ごま油、バター、片栗粉、油              | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛肉(もも)、八丁みそ               | たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、にら、粒コーン缶、生わかめ、わかめ  | メロン<br>スイートポテト<br>牛乳                           |
| 14<br>(金) |  ラッキー一人参デー <br>鶏肉の梅みそ焼き<br>白菜と大豆のサラダ<br>大根と舞茸の和風スープ<br>ごはん  | 七分つき米、わらび餅粉、上白糖、三温糖                         | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン、大豆、きな粉、マヨドレ               | はくさい、だいこん、まいたけ、にんじん、きゅうり、うめ干し  | ポテトフライ<br>わらび餅<br>牛乳                           |
| 15<br>(土) | 牛ごぼう丼<br>のっぺい汁  | 米、ロールパン、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、三温糖                 | 牛乳、牛肉、鶏もも肉                              | スイカ、白ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、だいこん、干しいたけ   | レーズン<br>黒糖ロール<br>スイカ<br>牛乳                     |
| 18<br>(火) | 肉豆腐<br>キャベツの醤油ドレッシング<br>手作りふりかけ<br>ごはん  | 七分つき米、上白糖、油、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま                 | 牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、ちりめんじゃこ、かつお節             | りんご天然果汁、メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、かんてん                                | にんじんせんべい<br>りんごゼリー<br>メロン<br>牛乳                |
| 19<br>(水) | ベジタブルカレー<br>(完了:ひき肉と野菜の煮物)<br>ひじきサラダ<br>枝豆(0,1歳:トマト)  | 米、クロワッサン、油                                  | 牛乳、牛ひき肉、チーズキッス、マヨドレ、シーチキン               | かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、えだまめ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、粒コーン缶、ひじき、トマト                      | ポテトフライ<br>クロワッサン(0歳:ロールパン)<br>チーズ<br>牛乳        |
| 20<br>(木) | 鮭の照り焼き<br>ごぼうのきんぴら<br>茄子と玉ねぎのみそ汁<br>ごはん   | 七分つき米、小麦粉、ごま油、片栗粉、白ごま、油、三温糖                 | 牛乳、さけ、みそ、油揚げ、桜えび                        | たまねぎ、ごぼう、なす、にんじん、つきこんにやく、三度豆、にら  | レーズン<br>チヂミ<br>牛乳                              |
| 21<br>(金) | ピビンバ<br>中華サラダ   | 米、油、はるさめ、ごま油、白ごま、上白糖                        | 牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、赤みそ                        | もやし、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ  | 小玉スイカ<br>米粉のココア蒸しパン<br>牛乳                      |
| 22<br>(土) | チキンライス<br>和風ポトフ   | 七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、黒ごま         | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン                           | にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ  | レーズン<br>米粉の黒ごまクッキー<br>牛乳                       |

|                   |   |   |                             |  |   |
|-------------------|---|---|-----------------------------|--|---|
| 24<br>～<br>月<br>～ | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>オクラと納豆のネバネバ和え<br>さつま芋と油揚げのみそ汁<br>ごはん           | 七分つき米、さつまいも(皮付)、塩こうじ、上白糖                          | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ、油揚げ      | みかん天然果汁、すいか、はくさい、オクラ、にんじん、かんとん、塩こんぶ                              | レーズン<br>オレンジゼリー<br>スイカ<br>牛乳                  |
| 25<br>～<br>火<br>～ | ぶっかけきつねうどん<br>小松菜と豚肉の炒め物<br>田作り(完了:タイの煮物)                   | ゆでうどん、三温糖、油、グラニュー糖、白ごま                            | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、豚肉(もも)、煮干し | こまつな、もやし、きゅうり、まいたけ、レタス、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、赤ピーマン、レモン果汁        | ポテトフライ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                     |
| 26<br>～<br>水<br>～ | サワラのごま揚げ<br>トマトのマリネ<br>冬瓜としめじのみそ汁<br>ごはん                    | 七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、白ごま、黒砂糖、ざらめ糖(中ざら)、オリーブ油、揚げ油、上白糖 | 調製豆乳、さわら、みそ、きな粉             | トマト、とうがん、しめじ、干してんぐさ、レモン果汁、しょうが                                   | にんじんせんべい<br>【和菓子の日】<br>ところてん<br>フライドおさつ<br>豆乳 |
| 27<br>～<br>木<br>～ | ホイコーロー<br>ポテトサラダ<br>しめじともやしのすまし汁<br>ごはん                     | 七分つき米、じゃがいも、米、三温糖、油                               | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、マヨドレ、ちりめんじゃこ   | とうもろこし、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、りんご、きゅうり、にら、うめ干し、レーズン、こんぶ(だし用)、わかめ、にんにく | メロン<br>梅おにぎり<br>茹でとうもろこし<br>牛乳                |
| 28<br>～<br>金<br>～ | 【絵本給食：おばけのてんぷら】<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>野菜の天ぷら<br>大根と舞茸の和風スープ<br>ごはん | 七分つき米、さつまいも、マカロニ、油、小麦粉、上白糖、三温糖                    | 牛乳、鶏もも肉、きな粉、シーチキン           | れんこん、だいこん、まいたけ、うめ干し  | ウイナー<br>マカロニのあべ川<br>牛乳                        |
| 29<br>～<br>土<br>～ | ミックスピラフ<br>チキンビーンズ  | さつまいも、米、油   | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、大豆    | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ                                | レーズン<br>焼き芋<br>牛乳                             |
| 31<br>～<br>月<br>～ | ベジタブカレー<br>(完了:ひき肉と野菜の煮物)<br>ひじきサラダ<br>枝豆(0,1歳:トマト)         | 米、食パン、油、マーガリン、ソフトタイプ                              | 牛乳、牛ひき肉、マヨドレ、シーチキン、こしあん(生)  | かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、えだまめ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、粒コーン缶、ひじき、トマト          | にんじんせんべい<br>あんバタートースト<br>牛乳                   |

## 7日(金) … なつまつり特別おやつ

なつまつりの日のおやつは、七夕にちなんで「お星さまゼリー」を提供します。どんなゼリーなのかは当日まで楽しみにしてください!

### 今月の和菓子の日は「ところてん」



12日はりんごジュースのところてん、26日は天草を煮だして作る手作りところてんを提供します。4,5歳児クラスは、子どもたちに「ところてん突き」をしてもらいます。ところてんを食べ慣れていない子も、自分たちで作ることでより身近に感じてもらえると思います。

## 【今月の旬の食材】

きゅうり・なす・かぼちゃ・おくら  
トマト・えだまめ  
メロン・スイカ・ぶどう

### 今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

|       |                |
|-------|----------------|
| エネルギー | 522/409 (kcal) |
| タンパク質 | 21.1/15.4 (g)  |
| 脂質    | 16.5/12.6 (g)  |
| 食塩    | 1.9/1.4 (g)    |

