



7月の献立表



みどりの保育園(一般)

2023年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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 土	ゆでさつまい	豚丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ	メロン、しらたき、たまねぎ、はくさい、ねぎ、しめじ、にんじん、こんぶ	お茶 きつねうどん こんぶ
03 月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) かじきのチーズ焼き 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、かじき、卵、とろけるチーズ、みそ、しらす干し	すいか、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	牛乳 パンプティング 人参スティック
04 火	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め いんげんとささみの胡麻ネーズ フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、卵、鶏ささ身、みそ	メロン、きゅうり、いんげん、にら、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
05 水	人参スティック	ご飯 みそ汁(ほうれん草・まいたけ) 揚げ魚の甘酢あんかけ さつまいものバター焼き(チーズ) フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、片栗粉、きび砂糖	たら、豚ひき肉、みそ、バター、粉チーズ	すいか、もやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ほうれん草、まいたけ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが、干しいたけ	お茶 ジャージャー麺 大根スティック
06 木	ブロッコリーごま和え	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 回鍋肉 がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油、ごま油、焼ふ	豚肉、がんもどき、あさり、みそ	キャベツ、メロン、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、ほうれん草、う、れんこん、いんげん、しょうが、干しいたけ、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁(ほうれん草・麩)
07 金 七夕メニュー	胡瓜スティック	七夕ちらし寿司 天の川のすまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	米、コッペンパン(乳・卵なし)、干しとうめん、きび砂糖、ごま、ごま油、油	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、しらす干し	りんご天然果汁、オレンジ天然果汁、メロン、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、パイナップル、かぼちゃ、オクラ、さやえんどう、しょうが、にんにく、干しいたけ、かんでん(粉)	牛乳 キウキラゼリー かぼちゃのコッペンパン
08 土	ゆでかぼちゃ	冷製スパゲッティ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、油、ごま、きび砂糖、はちみつ	ツナ油漬缶(きはだ)	メロン、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) にんじんのマリネ
10 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、はるさめ、油、黒ごま	べにさけ、みそ、ツナ油漬缶、バター、かつお節	オレンジ、キャベツ、かぶ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、焼きのり	お茶 ポテトもち かぶのかつお節和え
11 火	大根スティック	食パン わかめスープ なすとトマトのチーズ焼き 南瓜サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、挽きわり納豆	すいか、日本かぼちゃ、トマト、たまねぎ、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、こんぶ、干しえび、わかめ(乾)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
12 水	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏のパン粉焼き(にんにく) かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、パン粉、油、米、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、ハム(乳含む)、みそ、しらす干し	すいか、かぶ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんにく、レモン果汁、わかめ(乾)	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり キャベツの香り漬け
13 木	スナックえんどう	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶	なし、トマト、たまねぎ、マーマレード、レタス、オレンジ天然果汁、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
14 金 誕生会	ゆでかぼちゃ	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ミツバ・ナルト) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、きび砂糖、ごま	鶏ひき肉、牛乳、クリームチーズ、うなぎ蒲焼、絹ごし豆腐、バター、卵、サワークリーム、みそ、なたと(乳・卵なし)、かに水煮缶、べにさけ	なし、すいか、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリー、コーン缶、にんじん、糸みつば、わかめ(乾)	(幼児)牛乳・梨 ブルーベリークランブル ケーキ (幼児)お茶・梨 おにぎり

幼児の昼食と軽食の平均値です。エネルギー549kcal・たんぱく質23.2g・脂質19.2g



2023年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15 土	ゆで さつま芋	豚丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ	メロン、しらたき、たまねぎ、はくさい、ねぎ、しめじ、にんじん、こんぶ	お茶 きつねうどん こんぶ
18 火	煮干し	ご飯 スープ(豆腐・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め いんげんとささみの胡麻ネーズ フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま、ごま、油	豚肉、絹ごし豆腐、卵、鶏ささ身、みそ	メロン、きゅうり、いんげん、にら、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
19 水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(ほうれん草・まいたけ) 揚げ魚の甘酢あんかけ さつま芋のバター焼き(チーズ) フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、さつま芋、胚芽米、片栗粉、油、米、片栗粉、きび砂糖	たら、豚ひき肉、みそ、バター、粉チーズ	すいか、もやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ほうれん草、まいたけ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが、干しいたけ	お茶 ジャージャー麺 大根スティック
20 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 回鍋肉 がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油、ごま油、焼ふ	豚肉、がんもどき、あさり、みそ	キャベツ、メロン、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、ほうれん草、れんこん、いんげん、しょうが、干しいたけ、鶏ささ身	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・麩)
21 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) まんまるシュウマイ 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、米、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ(乳・卵なし)、豆乳、油揚げ、みそ、チーズ、バター	すいか、なす、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ	牛乳 スコーン (かぼちゃ・チーズ) ゆでブロッコリー
22 土	ゆで かぼちゃ	冷製スパゲッティ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、油、ごま、きび砂糖、はちみつ	ツナ油漬缶(きはだ)	メロン、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) にんじんのマリネ
24 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、はるさめ、油、黒ごま	べにさけ、みそ、ツナ油漬缶、バター、かつお節	オレンジ、キャベツ、かぶ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、焼きのり	お茶 ポテトもち かぶのかつお節和え
25 火	大根 スティック	食パン わかめスープ なすとトマトのチーズ焼き 南瓜サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、挽きわり納豆	すいか、日本かぼちゃ、トマト、たまねぎ、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、こんぶ、干しぶどう、わかめ(乾)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
26 水	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏のパン粉焼き(にんにく) かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、パン粉、油、米、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、ハム(乳含む)、みそ、しらす干し	すいか、かぶ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんにく、レモン果汁、わかめ(乾)	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり キャベツの香り漬け
27 木	スナック えんどう	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶	なし、トマト、たまねぎ、マーマレード、レタス、オレンジ天然果汁、日本かぼちゃ、グリーンメロウガス、きゅうり、にんじん、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
28 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 魚の照り焼き(さわら) キャベツと油揚げの炒め煮	胚芽米、米、きび砂糖、油、ごま油	さわら、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	メロン、キャベツ、きゅうり、だいこん、わかめ(乾)、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 中華きゅうり
29 土	大根 スティック	ピピン丼 かぶのスープ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、すりごま、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、煮干し	メロン、もやし、ほうれん草、かぶ、にんじん、キャベツ、かぶ・葉、にんにく、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
31 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) かじきのチーズ焼き 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、かじき、卵、とろけるチーズ、みそ、しらす干し	すいか、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	牛乳 パンプティング、 人参スティック (しょうゆ)

7月のフルーツはメロン・すいか・宇和ゴールド・ジュシーオレンジ等になります。

