

# ＜7月給食予定献立表＞

致遠保育園

2023年7月1日(土)～2023年7月31日(月)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	土		焼きそば 中華風スープ 野菜と果物のゼリー	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ ピーマン、にんじん ほうれん草、もろそう 野菜と果物のゼリー	焼きそば麺、サラダ油	484 (494)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
3	月	ごはん	(ごはん) 海鮮団子のスープ煮 ハムポテトフライ オレンジ	海鮮ボール、牛乳 カフェオレ	はくさい、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス、トマト オレンジ	こめ、ほろさめ ハムポテトフライ サラダ油	415 (429)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
4	火	ごはん	(ごはん) 五目麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのナムル かぼちゃの豆乳みそ汁・アセロラゼリー	絹ごし豆腐、豚ひき肉 大豆ミート、ロースハム 油揚げ、調整豆乳 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、ねぎ ほうれん草、もやし かぼちゃ、アセロラゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま マロン&マロンパン	494 (570)	マロン&マロン 牛乳	マロン&マロン のむヨーグルト
5	水	ごはん	(ごはん) かれないのにんじん衣焼き 彩り野菜のソテー 卵豆腐のすまし汁・りんごのコンポート	骨取りかれない、たまご ポークウインナー 卵豆腐、牛乳	にんじん、トマト ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン えのきたけ、万能ねぎ	こめ、サラダ油 さつまいも、バター 白砂糖	458 (531)	★さつまいも 牛乳	★さつまいも 牛乳
6	木	ごはん	(ごはん) えびと卵の中華炒め ごまサラダ ワンタンスープ・白桃缶	たまご、かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、もろそう 黒きくらげ、グリーンピース トマト、きゃべつ、きゅうり チンゲン菜、白桃缶	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 ワンタン	416 (457)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	金		七夕そうめん お星さまコロッケ 夏色ゼリー	錦糸卵、ロースハム 牛乳、乳酸菌飲料	きゅうり、トマト パイン缶、黄桃缶 ぶどうジュース	そうめん、星型コロッケ サラダ油 サイダー風ゼリー	575 (574)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
8	土		塩ラーメン ぎょうざ ぶどうゼリー	たまご、豚肉 なると、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、もやし にんじん、黒きくらげ 万能ねぎ、プチトマト ぶどうゼリー	中華めん、サラダ油 ぎょうざ	514 (478)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
10	月	ごはん	(ごはん) ほっけの塩麹焼き おかか和え・納豆 大根のみそ汁・いちごヨーグルト	骨取りほっけ スライスかまぼこ 納豆、プレーンヨーグルト 牛乳、カフェオレ	トマト、こまつな たいこん、干しいたけ 万能ねぎ	こめ、サラダ油 白砂糖、いちごジャム	347 (446)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
11	火	ごはん	(ごはん) えびカツ つるつるサラダ・しそ味ひじき 豆腐のみそ汁・みかん缶	えびカツ、ところでん かにかまぼこ、錦糸卵 絹ごし豆腐、わかめ 牛乳、のむヨーグルト	にんじん、オクラ みかん缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖 白いりごま	348 (465)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
12	水	ごはん	(ごはん) ハヤシライス ほろさめサラダ ヨーグルト	豚肉、ロースハム ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース きゅうり	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 ほろさめ、マヨネーズ	531 (568)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
13	木	ごはん	(ごはん) 豚玉とし 海藻サラダ チンゲン菜のみそ汁・バナナ	たまご、豚肉、海藻ミックス かにかまぼこ、高野豆腐 牛乳	たまねぎ、干しいたけ グリーンピース たいこん、スイートコーン チンゲン菜、バナナ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 ごま油、ハッシュドポテト	595 (585)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳
14	金	ごはん	(ごはん) 和風ハンバーグ ツナ和え 生揚げのみそ汁・黄桃缶	ハンバーグ、シーチキン 生揚げ、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、レタス ブロッコリー、黄ピーマン はくさい、黄桃缶	こめ、サラダ油 ミニクリームパン	356 (499)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 乳酸菌飲料
15	土		ミートソーススパゲッティ たまごスープ マンゴープリン	ミートソース、粉チーズ たまご、牛乳 乳酸菌飲料	えのきたけ、マンゴープリン	スパゲッティ、サラダ油	457 (450)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
18	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の西京焼き なす炒め 花ふのすまし汁・和梨ゼリー	骨取り赤魚、豚肉 絹ごし豆腐、牛乳 のむヨーグルト	トマト、なす、ピーマン にんじん、万能ねぎ 和梨ゼリー	こめ、白砂糖 サラダ油、花ふ	343 (460)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
19	水	ごはん	(ごはん) ポパイオムレツ ビーフソテー・かつお佃煮 じゃがいもの豆乳みそ汁・オレンジ	ほうれん草オムレツ 魚肉ソーセージ 調整豆乳、牛乳	ブリーツレタス、たまねぎ にんじん、にら 干しいたけ、しめじ オレンジ、白桃ソース	こめ、ビーフ サラダ油、じゃがいも バニラアイス	355 (478)	★ごろごろピーチのサンデー	★ごろごろピーチのサンデー
20	木	ごはん	(ごはん) てりマヨチキン ごまごま わかめのみそ汁・パイン缶	鶏肉、スライスかまぼこ わかめ、油揚げ、牛乳	トマト、チンゲン菜 はくさい、にんじん たまねぎ、パイン缶	こめ、サラダ油、白砂糖 マヨネーズ、白すりごま	517 (542)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
21	金	ごはん	(ごはん) ガハオライス ミモササラダ コンソメスープ	豚ひき肉、たまご 魚肉ソーセージ、サラダチーズ 粉チーズ、ポークウインナー 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、黄ピーマン ほうれん草、マッシュルーム ミニゼリー	こめ、ごま油 白砂糖、サラダ油 さつまいも	425 (537)	★芋かりんとう 牛乳	★芋かりんとう 牛乳
22	土		冷やし中華 ミートボール チーズ 幼児ぶどう	錦糸卵、ロースハム ミートボール、チーズ 牛乳、乳酸菌飲料	きゅうり、トマト レタス、幼児ぶどう	中華そば、ごま油 ごま油	551 (494)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
24	月	ごはん	(ごはん) 鶏肉と春雨の中華ソテー かに風味サラダ たまごのみそ汁・バナナ	鶏肉、かにかまぼこ たまご、カフェオレ	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、きゃべつ きゅうり、万能ねぎ バナナ	こめ、ほろさめ サラダ油、白砂糖	348 (442)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	火	ごはん	(ゆかりごはん) 焼き肉風炒め 豆腐サラダ じゃがいものみそ汁・オレンジ	豚肉、絹ごし豆腐 シーチキン、油揚げ 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん にら、トマト、きゅうり オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、じゃがいも スペシャルいちご	552 (562)	スペシャルいちご 牛乳	スペシャルいちご のむヨーグルト
26	水	ごはん	(ごはん) 夏野菜カレー ミネラルサラダ りんごゼリー・麦茶	豚ひき肉、牛乳 スライスかまぼこ わかめ、牛乳	素揚げなす、かぼちゃ たまねぎ、にんじん スナップエンドウ、はくさい スイートコーン、りんごゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、ナチュラルポテト 黒すりごま	516 (567)	★ごま塩ポテト 牛乳	★ごま塩ポテト 牛乳
27	木	ごはん	(ごはん) さばの照り焼き 人参しりしり チンゲン菜のみそ汁・パイン缶	骨lessさば、ちくわ たまご、牛乳	レタス、にんじん チンゲン菜、えのきたけ パイン缶	こめ、サラダ油、ごま油 白砂糖、白いりごま	460 (533)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	金	ごはん	(青菜ごはん) みそチキンカツ フレンチサラダ かき玉汁・ミニゼリー	チキンカツ、ロースハム たまご、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、ブロッコリー スイートコーン、干しいたけ 万能ねぎ、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま	460 (533)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
29	土		園内ねぶた						
31	月	ごはん	(ごはん) やきとりの蒲焼丼 マカロニサラダ もずくのみそ汁・いちごみるくゼリー	やきとり串、錦糸卵 ロースハム、もずく 牛乳、カフェオレ	万能ねぎ、むき枝豆 えのきたけ 絹さや	こめ、マカロニサラダ いちごみるくゼリー	462 (510)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ

7日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

★マークがついているおやつは手作りです。( )は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課