



# 7月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。  
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和5年6月28日

(○は午後おやつ)

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				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	調味料
1	土	牛丼 豆腐の味噌汁 バナナ	クラッカー	米、しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)
3	月	ご飯・かつおふりかけ 鮭の塩焼き・ひじき煮 人参の味噌汁・オレンジ	牛乳 ★チーズ蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、ごま、油	○牛乳、さけ、○卵、○クリームチーズ、油揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、ちくわ、かつお節	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、ひじき	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
4	火	ご飯・厚揚げの酢豚風炒め フライドポテト★卵スープ バナナ	牛乳 ★コーンマヨトースト	米、じゃがいも、○食パン、油、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、卵、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん皮むき、根切りもやし、黄ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、○コーン缶、にら、○クリームコーン缶	酢、ケチャップ、酒、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
5	水	ご飯・鶏肉のパーベキューソース 人参のソテー ズッキーニのスープ・オレンジ	牛乳 大豆スコーン	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、○ごま、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、ベーコン、○ゆで大豆	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、ズッキーニ、ほうれんそう、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末
6	木	ご飯・牛肉と春雨の炒め物 夏野菜の揚げ浸し わかめの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	米、油、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油、ごま	○ソファール元気ヨーグルト、牛肉(肩ロース)、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん皮むき、なす、たまねぎ、だいこん皮むき、ズッキーニ、かぼちゃ、赤ピーマン、葉ねぎ、生わかめ、ピーマン、いんげん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ(うすくち)、酒、酢、かつおだし・鰹節
7	金	～七夕メニュー～ 七夕カレー 短冊サラダ いなみのメロン	野菜ジュース 七夕ゼリー	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油	牛肉(肩ロース)、○ゼラチン	○りんご果汁50%飲料、メロン(赤肉)、にんじん皮むき、だいこん皮むき、たまねぎ、しめじ、○もも缶(黄桃)、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールウ、酢、しょうゆ(うすくち)
8	土	チキンライス コンスープ バナナ	米棒	米、○玄米、○水あめ、○砂糖、○油、ごま油、油	鶏むね肉(皮付)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、○しょうゆ、食塩
10	月	ご飯・あじのバター醤油焼き マカロニサラダ 豆スープ・オレンジ	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○無塩バター、バター、○砂糖	○牛乳、あじ、ゆで大豆、ハム、○卵、○きな粉	オレンジ、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、みりん、食塩
11	火	ハヤシライス チーズ バナナ	ヤクルト マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖	牛肉(肩ロース)、チーズ、○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ、○食塩
12	水	パン★たらのコーンフレーク焼き 豆サラダ ミネストローネ・オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	ロールパン、クワツッパン、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、食パン	○牛乳、たら、大豆水煮缶、ベーコン	キャベツ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、にんにく	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉
13	木	ご飯・鶏肉のみぞれ煮 野菜チップ ほうれん草の味噌汁・バナナ	牛乳 ようかん	米、さつまいも(皮付)、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○こしあん(生)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン	バナナ、れんこん、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、ほうれんそう、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、酢、かつおだし・鰹節、食塩
14	金	スタミナ丼 ゆでとうもろこし わかめスープ・オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、ごま、○油、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ピーマン、にんじん皮むき、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、にんにく	焼き肉のたれ、酒、鶏がらだしの素、食塩、○食塩
15	土	とり丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ	かぼちゃポーロ	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、みりん
18	火	ご飯・たらのマヨネーズ焼き 大豆の洋風煮 野菜スープ・オレンジ	フルーツヨーグルト	米、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)	○ソファール元気ヨーグルト、たら、ゆで大豆、ベーコン、粉チーズ	オレンジ、○バナナ、たまねぎ、○みかん缶、キャベツ、にんじん皮むき、コーン缶、パセリ	鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩、コンソメ・粉末
19	水	ご飯・鶏の照り焼き ポテトサラダ しめじの味噌汁・バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、○サンドイッチパン、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ちくわ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、にんじん皮むき、万能ねぎ、しめじ、コーン缶	酒、しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
20	木	ご飯★鮭のオーロラ焼き 小松菜のソテー じゃがいものスープ・オレンジ	牛乳 ★にんじんケーキ	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、ベーコン、○卵	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん皮むき、○にんじん皮むき、パセリ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩、○食塩
21	金	ドライカレー かぼちゃの天ぷら コンソメスープ・メロン	牛乳 シュガートースト	米、○食パン、天ぷら用バター、砂糖、油、○バター、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、ベーコン	たまねぎ、メロン(緑肉)、かぼちゃ、にんじん皮むき、ピーマン、根切りもやし、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ・粉末、カレー粉、食塩
22	土	チャーハン 豆腐のスープ バナナ	せんべい	米、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、葉ねぎ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、粉末、食塩
24	月	ご飯・さわらのねぎソース キャベツのカレーソテー チンゲン菜のスープ・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、ベーコン	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、葉ねぎ、しめじ、コーン缶、しょうが	酢、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩、カレー粉
25	火	そばめし ゆでとうもろこし ★わか玉スープ・バナナ	牛乳 ★オニオンブレッド	ゆで中華めん、米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、ごま、油	○牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○卵、○ハム、○とろけるチーズ	とうもろこし、バナナ、キャベツ、にんじん皮むき、○たまねぎ、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ、コーン缶	中濃ソース、鶏がらだしの素、食塩、○パセリ粉
26	水	ご飯 豚肉とズッキーニのカレー炒め もやしの和え物 春雨スープ・オレンジ	牛乳 ★チーズケーキ	米、○砂糖、○小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ、○生クリーム、鶏ひき肉、○卵、ハム	根切りもやし、オレンジ、はくさい、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん皮むき、きゅうり、葉ねぎ、しめじ、○レモン果汁	酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、カレー粉、食塩、こしょう
27	木	ご飯・鶏肉の竜田揚げ 五目豆・なすの味噌汁 バナナ	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、木綿豆腐、○卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん皮むき、なす、だいこん皮むき、○いちごジャム、万能ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
28	金	～土用の丑の日～ ご飯(以上児・職員はひつまぶし風ご飯) あじのごま味噌焼き(未満児) きんぴらじゃがごぼう 鮭のすまし汁・オレンジ	ヨーグルト(レモン)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	○ソファールピーチヨーグルト、あじ、うなぎ蒲焼、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、洗いごぼう、にんじん皮むき、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ねぎ、しょうが、焼きのり	みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、食塩
29	土	豚丼 厚揚げの味噌汁 バナナ	ラムネ	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
31	月	ご飯・さばの味噌煮 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	米、○米粉、○油、○砂糖、砂糖、○片栗粉	○牛乳、さば、木綿豆腐、○木綿豆腐、かつお味付けフレーク缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん、○バナナ、生わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、かつおだし・鰹節、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

7月12日、ひまわり・こすもす・なのはな組・むぎ組園児のパンはバイキング形式になります。