



7月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材
1	土	①スタミナ丼	豚バラ肉	ご飯 タレ ごま油	玉ねぎ 人参 にはら キャベツ	(1)おかし	おかし
3	月	①ご飯 ②肉じゃが ③オクラ納豆	牛もも肉 納豆 かつお節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 オクラ	(1)栄養満点ホットケーキ (2)牛乳	HM粉 高野豆腐 卵 牛乳 シロップ 牛乳
4	火	①ご飯 ②松風焼き ③大根と胡瓜の梅肉和え ④わかめのみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ かつお節 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 梅 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)チーズトースト (2)牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
5	水	①麦入りご飯 ②鮭の香味焼き ③けんちん汁	鮭 チーズ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 里芋 こんにやく	パセリ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイン缶 リンゴ缶 バナナ ヨーグルト
6	木	①ご飯 ②ポークビーンズ ③じゃがいもとウインナーの炒め物	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)バナナ (2)ゴマビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
7	金	①鮭わかめご飯 ②胡瓜のごま和え ③にゅうめん	鮭 ジャコ 鶏もも肉 かまぼこ	ご飯 すりごま 三温糖 そうめん 片栗粉	わかめ 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	(1)お星さませんべい (2)七夕ゼリー (3)牛乳	せんべい ゼリー 牛乳
8	土	①みそバターパスタ	ベーコン みそ	スパゲティー 三温糖 マーガリン	玉ねぎ ほうれん草 にんにく	(1)おかし	おかし
10	月	①ご飯 ②鯖の西京焼き ③切干大根のごま酢あえ ④玉ねぎと人参のみそ汁	鯖(西京漬け) みそ	ご飯 三温糖 すりごま	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ほうじ茶プリン ホイップのせ (2)黒糖ミルク (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳
11	火	①ロールパン ②クリームシチュー ③コーンサラダ	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン	(1)麦入りごま昆布おにぎり	ご飯 押麦 塩昆布 ごま ごま油
12	水	①ご飯 ②油淋鶏 ③春雨サラダ ④わかめスープ ⑤ゼリー(幼児)	鶏もも肉 ハム	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 春雨 三温糖 マヨネーズ すりごま ごま ゼリー	ねぎ 胡瓜 人参 わかめ	(1)ブルー (2)チーズ(幼児) (3)エントリー (4)牛乳	ブルー チーズ クッキー 牛乳
13	木	①鶏そぼろご飯 ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)わらび餅 (2)ミニサラダ (3)牛乳	わらび餅粉 上白糖 きな粉 せんべい 牛乳
14	金	①ハッシュドビーフ ②ツナサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)バナナパウンドケーキ (2)牛乳	バナナ マーガリン 卵 三温糖 HM粉 牛乳
15	土	①冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	(1)おかし	おかし
17	月	海の日					
18	火	①麦入りご飯 ②回鍋肉 ③春雨スープ	豚バラ肉 みそ	ご飯 押麦 片栗粉 三温糖 ごま油 春雨	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)ポンデケーキ (2)牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
19	水	①スパゲティーミートソース ②マゼドアンサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム	スパゲティー マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参	(1)おなかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節
20	木	①ふりかけご飯 ②たらの野菜あんかけ ③大学芋	たら	ご飯 ふりかけ 片栗粉 三温糖 片栗粉 さつまいも 黒ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし たけのこ	(1)きな粉トースト (2)牛乳	食パン きな粉 マーガリン 三温糖 牛乳
21	金	①ご飯 ②豚汁 ③即席漬	豚バラ肉 みそ 油揚げ	ご飯 じゃがいも こんにやく	大根 人参 ごぼう ねぎ 胡瓜 大根 キャベツ	(1)カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳
22	土	一泊保育リクエストメニュー ①カレーライス	牛もも肉	ご飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参	おかし	おかし
24	月	①中華丼 ②胡瓜の中華漬	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ たけのこ 胡瓜	(1)チーズ入り蒸しパン (2)牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 チーズ 牛乳
25	火	①ご飯 ②鯖の塩焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ 油揚げ	ご飯 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)ゼリー入り フルーツポンチ (2)牛乳	もも・みかん・パイン缶 リンゴ缶 ゼリー 牛乳
26	水	①ご飯 ②チーズハンバーグ ③塩ゆでブロッコリー ④玉ねぎと人参のスープ	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	(1)◎ツナサンドイッチ (2)牛乳	食パン ツナ キャベツ マヨネーズ 牛乳
27	木	①夏野菜カレー(麦入りご飯) ②彩りコールスロー	牛もも肉	ご飯 押麦 マヨネーズ	南瓜 ナス オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)オレンジ (2)こんがりサクサク (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳
28	金	①ご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 三温糖 こんにやく 三温糖	大根 人参 いんげん れんこん ごぼう 胡瓜 わかめ	(1)カスタードミニデニッシュ (2)牛乳	デニッシュパン 牛乳
29	土	①◎ビビンバ風チャーハン	合挽ミンチ	ご飯 タレ ごま油	玉ねぎ 人参 にはら にんにく	(1)おかし	おかし
31	月	①マーボーどんぶり ②華風あえ	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが 胡瓜 人参 もやし	(1)ヨーグルト (2)サブロー	ヨーグルト クッキー

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

※注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグ(NEG)ロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、いんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、コーン、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、梅です。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.4g	カルシウム	237mg	ビタミンA (レチノール当量・RE)	327 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.3g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	453kcal	
幼児	蛋白質	19.9g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量・RE)	377 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	17.5g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	21mg	541kcal	