

令和 5年度 7月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	土	夏野菜のミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ	トマト缶 パセリ 人参 玉葱 しめじ 茄子 ピーマン コーン キャベツ
3	月	ごはん フルーツ ポークビーンズ きゅうりのごま和え	オレンジゼリー 牛乳	大豆 豚肉 ちくわ 寒天 牛乳	米 じゃが芋 ごま	いんげん 玉葱 人参 きゅうり キャベツ オレンジジュース
4	火	パン フルーツ 鯨フライ 付け合わせ ジュリアンスープ	とうもろこし いりこ 牛乳	鯨 ウインナー いりこ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 春雨	キャベツ 人参 えのき茸 セロリ 大根 豆苗 玉葱 とうもろこし
5	水	ごはん フルーツ 肉じゃが 人参サラダ	ココアクリームパン 牛乳	豚肉 牛乳 豆乳	米 こんにやく じゃが芋 パン コーンスターチ	いんげん 玉葱 人参 コーン レーズン キャベツ きゅうり
6	木	ごはん フルーツ まり揚げ 付け合わせ 冬瓜スープ	あべ川マカロニ 牛乳	ひじき 豆腐 鶏肉 豚肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉 パン粉 マカロニ	人参 いんげん 生姜 玉葱 大葉 干し椎茸 冬瓜 葱
7	金	塩むすび フルーツ 天の川そうめん 夏野菜のかき揚げ	キラキラゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 そうめん 小麦粉	おくら コーン 人参 きゅうり いんげん 南瓜 ゴーヤ 玉葱 茄子 みかん缶 パイン缶
8	土	ビビンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 海苔 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	コーン もやし ほうれん草 人参 キャベツ 豆苗
10	月	パン フルーツ ハッシュドポーク 切干大根のサラダ	おかかむすび 牛乳	豚肉 ツナ かつお節 牛乳	パン 米 ごま ごま油	グリーンピース トマト缶 玉葱 人参 しめじ 切干大根 きゅうり
11	火	ごはん フルーツ 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ	アメリカンドック いりこ 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 ウインナー いりこ 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ 小麦粉	干し椎茸 いんげん 玉葱 人参 ごぼう 生姜 コーン キャベツ きゅうり
12	水	パン フルーツ 付け合わせ 白身魚のオーロラソース ゴーヤとトマトのスープ	しそひじきむすび 牛乳	白身魚 鶏肉 ひじき 牛乳	パン 米 ごま油 小麦粉 パン粉 春雨 マヨネーズ	キャベツ いんげん ゴーヤ 干し椎茸 玉葱 トマト しそ もやし 生姜
13	木	ごはん フルーツ チリコンカン フレンチサラダ	ひまわりパイ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	米 餃子の皮	グリーンピース コーン 玉葱 南瓜 いんげん パセリ トマト缶 人参 しめじ 茄子 キャベツ きゅうり
14	金	ごはん フルーツ 鶏肉のマリネ トマトと油揚げのみそ汁	ニラチヂミ 牛乳	鶏肉 みそ いりこ 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油	玉葱 きゅうり 人参 トマト えのき茸 豆苗 ニラ 干し椎茸
15	土	鶏ごぼうの和風スパゲティ キャベツのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 海苔 牛乳	スパゲティ	干し椎茸 人参 ごぼう 小松菜 玉葱 しそ キャベツ
18	火	ごはん フルーツ 夏の松風焼き 付け合わせ もずくのすまし汁	枝豆スコーン 牛乳	みそ 豆乳 豚肉 鶏肉 もずく 豆腐 牛乳	米 ごま パン粉 じゃが芋 小麦粉	干し椎茸 玉葱 生姜 大葉 コーン おくら 人参 枝豆
19	水	ごはん フルーツ 白身魚の南蛮漬け 夏野菜のきんぴら	わらびもち いりこ 牛乳	白身魚 ちくわ いりこ きな粉 牛乳	米 片栗粉 こんにやく ごま ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり いんげん ピーマン ズッキーニ ごぼう
20	木	パン フルーツ 南瓜コロケ 付け合わせ マカロニスープ	わかめむすび 牛乳	豚肉 ウインナー わかめ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ 米	グリーンピース 玉葱 人参 南瓜 キャベツ きゅうり セロリ パセリ
21	金	ごはん フルーツ 麻婆茄子 春雨の中華サラダ	揚げパン(ココア) 牛乳	ちくわ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 パン 片栗粉	干し椎茸 人参 玉葱 きゅうり 茄子 ニラ 生姜 コーン
22	土	冷やしうどん フルーツ	お菓子 牛乳	かまぼこ わかめ 鶏肉 牛乳	うどん	きゅうり コーン 人参
24	月	ごはん フルーツ 揚げ豆腐のラトウイユかけ コーンスープ	お麩ラスク 牛乳	ウインナー 豆腐 豆乳 牛乳	米 お麩 片栗粉	トマト缶 パセリ 人参 玉葱 にんにく 茄子 ズッキーニ ピーマン コーン キャベツ
25	火	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	ウインナー 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	いんげん 人参 玉葱 南瓜 茄子 りんご にんにく コーン キャベツ 小松菜 レーズン メロン
26	水	ごはん フルーツ 厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物	フライドポテト いりこ 牛乳	生揚げ みそ 豚肉 ツナ わかめ いりこ 牛乳	米 ごま油 じゃが芋	たけのこ 干し椎茸 きゅうり ピーマン キャベツ 玉葱 人参 生姜
27	木	ごはん フルーツ オーロラチキン じゃこと豆腐のサラダ	ホイップバナナパン 牛乳	鶏肉 しらす干し みそ かつお節 豆腐 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 ごま油 パン	ピーマン 人参 生姜 玉葱 コーン キャベツ きゅうり バナナ
28	金	ごはん フルーツ 鯖のカレー焼き 付け合わせ 洋風おからのいり煮	りんごゼリー 牛乳	鯖 おから ウインナー 寒天 牛乳	米 小麦粉	生姜 キャベツ いんげん もやし コーン 玉葱 ピーマン 人参 りんごジュース
29	土	ピラフ コンソメスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	米 じゃが芋	コーン グリーンピース 人参 玉葱 しめじ パセリ キャベツ
31	月	ごはん フルーツ 赤魚の煮付け ひじきの白和え	おからドーナツ 牛乳	赤魚 ひじき おから 豆腐 牛乳	米 ごま こんにやく 小麦粉	大根 生姜 人参 小松菜

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

※パンは卵・乳成分は使用していません。

七夕
メニュー

誕生日会