

令和5年度 7月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	献立名	主要材料		
			黄	赤	緑
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	1 土	焼きそば いんげんのごま和え フルーツ	豚肉 いりこ 青のり	中華麺 油 ごま 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ いんげん 人参 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
3 月	3 月	生揚げのごまみそ焼き 小魚和え フルーツ	生揚げ みそ ちりめん	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参 白菜 フルーツ
		☆ クラッカーサンド・牛乳	牛乳 ハム チーズ	クラッカー いちごジャム	きゅうり
4 火	4 火	冷やししゃぶしゃぶ とうがんスープ フルーツ	豚肉 卵 えび	砂糖 かたくり粉	きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 しいたけ 葱 とうがん フルーツ
		☆ 小松菜のホットケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
5 水	5 水	あじのマリネ じゃがいものみそ汁 フルーツ	あじ 油揚げ わかめ みそ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	トマト 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆ バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
6 木	6 木	肉野菜炒め 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	鶏肉 いか ハム ひじき	油 かたくり粉 ごま マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン しめじ 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
		☆ きなこサンド・牛乳	牛乳 きな粉	バター 砂糖 パン	
※	7 金	おにぎらず そうめん汁 フルーツ	牛肉 海苔 卵	砂糖 ごま ごま油 米 おつゆ麩 そうめん	生姜 小松菜 人参 人参 オクラ フルーツ
		☆ セタクッキー・牛乳	牛乳 卵	小麦粉 砂糖 バター	
※	8 土	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	ベーコン ウインナー 卵 粉チーズ わかめ	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ しめじ ホールトマト ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
10 月	10 月	鮭の黄金焼き きゅうりの酢の物 フルーツ	鮭 チーズ わかめ ちりめん かにかま	マヨネーズ 砂糖	人参 きゅうり フルーツ
		☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 黒糖 油	
11 火	11 火	ポークビーンズ キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	豚肉 水煮大豆	じゃがいも 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵	パン 砂糖 バター	
12 水	12 水	まりあげ チンゲン菜のおひたし フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ちりめん かつお節	かたくり粉 パン粉 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 葱 生姜 チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆ ヨーグルト・おしゃぶり昆布	ヨーグルト おしゃぶり昆布		
13 木	13 木	さばの塩焼き 肉みそ納豆 けんちん汁 フルーツ	さば 豚ひき肉 ひきわり納豆 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 葱 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
14 金	14 金	麻婆なす バンサンスー フルーツ	豆腐 あいびき肉 みそ 卵 かまぼこ	油 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	なすび 人参 玉ねぎ 葱 人参 玉ねぎ きゅうり フルーツ
		☆ じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
15 土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
18 火	18 火	凍り豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 フルーツ	卵 凍り豆腐	砂糖 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆ わらび餅・牛乳	牛乳 きな粉	わらび粉 砂糖	
19 水	19 水	こいわしの天ぷら レバニラ炒め なすびのみそ汁 フルーツ	こいわし 鶏レバー 豆腐 油揚げ みそ いりこ	小麦粉 油 ごま 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ なすび 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆ とうもろこし・牛乳	牛乳		とうもろこし