

7月 給食献立表

2023年

長寿院保育園3歳未満児

日	曜	朝間食	昼食	昼間食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	鉄分入りせんべい	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ:バナナ	餅もち塩おかき 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 シーチキン・普通牛乳	ハイハイン・スパゲッティ、乾 車麴・サラダ油・じゃがいも やわらかおかき	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン キャベツ・きゅうり・レモン バナナ	ミートソース・トマト・だし ケチャップ・食塩・穀物酢 バセリ
3	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん さわらの煮つけ 冬瓜とつくねのこぼち もやしと卵の酢の物 [卵] たまねぎと油揚げの味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・肉団子・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイン・米・車麴 かたくり粉・ごま	しょうが・とうがん・もやし きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩・[卵]鶏糸玉子
4	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ 水菜と油揚げのお浸し かきたま汁 [卵] フルーツ:バナナ	ごませんべい 牛乳	鶏もも・油揚げ・普通牛乳 [卵]	野菜せんべい・米・米粉 ごま油・サラダ油・車麴・ごま 甘辛せんべい	みずな・にんじん・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・だし・しょうが・食塩 うすくちしょうゆ
5	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ご飯 揚げ餃子 青菜としめじの中華和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	野菜かりんとう 牛乳	ぎょうざ・普通牛乳	ハイハイン・米・サラダ油 ごま油・かりんとう	こまつな・ほんしめじ にんじん・もやし・たまねぎ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし
6	木	ハイハイン	七分つき玄米ごはん 夏野菜いっぱいハンバーグ [卵] ひじきと豆のサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	お麩キャラメル 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・木綿豆腐 だいたい水煮缶詰・[卵]	ハイハイン・米・パン粉・ごま 焼きふ・車麴・煎塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイート ブロッコリー・きゅうり ほしひじき・キャベツ・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ 青じそドレッシング・バセリ だし
7	金	野菜せんべい	★七タメニュー 七たちし [卵] 高野豆腐の卵とじ [卵] たまねぎとわかめのすまし汁 フルーツ:すいか	七タフルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉・豆乳 普通牛乳・[卵]	野菜せんべい・米・車麴	にんじん・乾しいたけ・オクラ グリーンピース・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・すいか 寒天・角寒天・みかん缶詰 もも缶詰	穀物酢・こいくちしょうゆ 菊苣海老・うすくちしょうゆ だし・食塩
8	土	鉄分入りせんべい	中華丼 3色ナムル 中華スープ フルーツ:オレンジ	黒糖コーン 牛乳	豚もも・普通牛乳	ハイハイン・米・車麴・ごま油 ごま・コーンスナック	たまねぎ・はくさい・にんじん たけのこ・しょうが ほうれんそう・もやし スイート・カットわかめ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ
10	月	ハイハイン	七分つき玄米ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ:オレンジ	牛乳かん 麦茶	鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイン・米・車麴・ごま	いんげん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ぶなしめじ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ 寒天・みかん缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・だし・麦茶
11	火	野菜せんべい	夏野菜のカレーピラフ コールスローサラダ 大豆いりコンソメスープ フルーツ:バナナ	鶏塩せんべい 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 シーチキン・だいたい 普通牛乳	野菜せんべい・米 青塩バター・じゃがいも 塩せんべい	たまねぎ・赤ピーマン ズッキーニ・スイート キャベツ・にんじん・葉ねぎ バナナ	こしょう・カレー粉・食塩・だし マリネ液
12	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 豆腐チャンプルー [卵] 和風スパゲティサラダ キャベツと若布の味噌汁 オレンジゼリー	ほろほろ焼 (しょうゆ) 牛乳	豚もも・木綿豆腐・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]	ハイハイン・米 スパゲッティ、乾・車麴 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・にら もやし・スイート・みずな キャベツ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング
13	木	ハイハイン	そうめん [卵] 鶏肉から揚げ ほうれん草の白和え フルーツ:すいか	さつまいもチップス 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	ハイハイン・手延そうめん 薄力粉・サラダ油・車麴	きゅうり・にんじん ほうれんそう・生しいたけ すいか	めんつゆ・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 つきごんにやく・ねりごま うすくちしょうゆ・お菓子 [卵]鶏糸玉子
14	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 夏野菜のオムレツ [卵] トマトとささみのサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉・プロセスチーズ ささ身・普通牛乳・[卵]	野菜せんべい・米・じゃがいも 車麴	たまねぎ・赤ピーマン・オクラ トマト・きゅうり・スイート ほんしめじ・葉ねぎ・バナナ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	食塩・ケチャップ・マリネ液 だし
15	土	鉄分入りせんべい	焼きそば 青菜とえのきの和え物 中華スープ フルーツ:オレンジ	醤油煎餅 牛乳	豚もも・かつお節・普通牛乳	ハイハイン・中華めん 塩せんべい	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・えのきたけ カットわかめ・スイート 葉ねぎ・パレンシアオレンジ	焼きそばソース みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ

18	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪のごま和え 五目豆 豆腐とわかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	さば・焼き竹輪 だいず水煮缶詰・さつま揚げ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま・車麩 サラダ油	しょうが・もやし・にんじん いんげん・刻み昆布 カットわかめ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・ごま団子
19	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 筑前煮 きゅうりとしらすの酢の物 えのぎと豆腐のすまし汁 フルーツ:オレンジ	夏のフルーツゼリー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪 ちりめんじゃこ・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイン・米・車麩・ごま	たけのこ・ごぼう・にんじん きゅうり・カットわかめ えのぎたけ・葉ねぎ バレンシアオレンジ キウイフルーツ パイナップル・すいか りんご飲料・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 豚骨粉・食塩・うすくちしょうゆ
20	木	ハイハイン	冷麺 [卵] 水菜とおあげのお浸し さといものから揚げ フルーツ:バナナ	いもかりんとう 牛乳	焼き豚・油揚げ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・中華めん さといも・サラダ油 芋かりんとう	きゅうり・トマト・みずな にんじん・バナナ	冷やし中華・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・片栗粉
21	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 豆腐とコーンのふんわり揚げ もやしと胡瓜の梅和え オクラと大根のすまし汁 フルーツ:バナナ	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳	野菜せんべい・米・サラダ油 アップルデニッシュ	たまねぎ・にんじん・もずく ｽｲｰﾄﾈｰｽﾞ・葉ねぎ・もやし きゅうり・樹干し・オクラ・大根 バナナ	こいくちしょうゆ・片栗粉 うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩・だし
22	土	鉄分入りせんべい	親子丼 [卵] 小松菜としらすのお浸し えのぎとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:バナナ	ビスケット 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・米・車麩 かたくり粉・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・三つ葉・ごまつな にんじん・えのぎたけ・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
24	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん かれの磯辺揚げ オクラ納豆 ひろすの炊いたん 豆腐とわかめのすまし汁	オレンジゼリー 牛乳	かれい・糸引き納豆 がんとどき・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイン・米・てんぷら粉 サラダ油・車麩	あおのり・しょうが・オクラ にんじん・グリーンピース カットわかめ・葉ねぎ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
25	火	野菜せんべい	七分つき玄米ご飯 もやしと豆腐の豚しゃぶ ポテトサラダ [卵] 麩とごぼうの味噌汁 フルーツ:オレンジ	クロックムッシュ [卵] 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・米・ごま油 ごま・じゃがいも・食パン 車麩・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・トウモロコシ・にんじん きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	めんつゆ・穀物酢・食塩・だし うすくちしょうゆ
26	水	鉄分入りせんべい	★郷土料理～京都～ かやくご飯 鮭の西京焼き 賀茂なすのそぼろあんかけ 水菜とお揚げのお浸し 若布と豆腐のすまし汁	玄米ごませんべい 牛乳	鶏もも・油揚げ・鮭・甘みそ 鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイン・米・車麩 塩せんべい	きんとき・ごぼう・なす えだまめ・みずな にんじん・カットわかめ 葉ねぎ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・片栗粉 こいくちしょうゆ
27	木	ハイハイン	七分つき玄米ご飯 しゅうまい 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ りんごゼリー	ホットドック 牛乳	しゅうまい・ウインナー 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・はるさめ ごま油・車麩・ロールパン	きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄﾈｰｽﾞ カットわかめ・葉ねぎ りんご飲料・寒天・りんご缶詰 キャベツ	だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし ケチャップ・カレー粉
28	金	野菜せんべい	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	ほろほろ焼(塩) 牛乳	鶏ひき肉・だいず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 車麩・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・もも缶詰	カレー粉 青じそドレッシング
29	土	鉄分入りせんべい	冷しうどん [卵] なすとオクラのおろし煮 フルーツ:すいか	醤油かき揚げ 牛乳	普通牛乳・[卵]卵	うどん・甘辛せんべい 鉄分入りせんべい	きゅうり・もやし・なす・オクラ 大根・すいか	冷やし中華のたれ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
31	月	ハイハイン	七分つき玄米ご飯 はるまき 3色ナムル 中華スープ フルーツ:オレンジ	グレープフルーツゼリー 牛乳	普通牛乳	米・車麩・ごま油・ごま ハイハイン	ほうれんそう・にんじん・もやし ｽｲｰﾄﾈｰｽﾞ・たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ グレープフルーツ飲料・寒天	うすくちしょうゆ・だし だし・うすくちしょうゆ

([卵]:アレルギー食品)

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
394 kcal	15.9 g	13.4 g	196 mg	1.6 mg	120 μg	0.20 mg	0.24 mg	11 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。