

# 7月 給食献立表

2023年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	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	ミートスパゲティ ツナサラダ 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	スパゲッティ、乾・車糖 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 パセリ
3	月	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	米・車糖・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]錦糸玉子
4	火	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]卵	米・米粉・ごま油・サラダ油 車糖・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	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	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・バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし
6	木	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]卵	米・パン粉・ごま・焼きふ 車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン 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・パセリ だし
7	金	★七夕メニュー 七夕ちらし [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	七夕フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉・豆乳 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖	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 寿司海老・うすくちしょうゆ だし・食塩
8	土	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	米・車糖・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 スイートコーン・カットわかめ 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ
10	月	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	米・車糖・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・バレンシアオレンジ 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	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	藻塩せんべい 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 シーチキン・だいず 普通牛乳	米・有塩バター・じゃがいも 塩せんべい	たまねぎ・赤ピーマン ズッキーニ・スイートコーン 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	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]卵	米・スパゲッティ、乾・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・にら もやし・スイートコーン・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	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	手延そうめん・薄力粉 サラダ油・車糖	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 つきこんにやく・ねりごま うすくちしょうゆ・お菓子 [卵]錦糸玉子
14	金	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	鶏ひき肉・プロセスチーズ ささ身・普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・車糖	たまねぎ・赤ピーマン・オクラ トマト・きゅうり・スイートコーン 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	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	醤油前餅 牛乳	豚もも・かつお節・普通牛乳	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・スイートコーン 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	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	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 だいたず水煮缶詰・さつま揚げ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・車糖・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	七分つき玄米ごはん 筑前煮 きゅうりとしらすの酢の物 えのきと豆腐のすまし汁 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	米・車糖・ごま	たけのこ・ごぼう・にんじん きゅうり・カットわかめ えのきたけ・葉ねぎ パレンシアオレンジ キウイフルーツ パインアップル・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 穀物酢・食塩 うすくちしょうゆ
20	木	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	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	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	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 スイートコーン・葉ねぎ・もやし きゅうり・梅干し・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	親子丼 [卵] 小松菜としらすのお浸し えのき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	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・三つ葉・こまつな にんじん・えのきたけ・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	七分つき玄米ごはん かれのい磯辺揚げ オクラ納豆 ひろうすの炊いたん 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 がんもどき・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・てんぷら粉・サラダ油 車糖	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	七分つき玄米ご飯 もやしと豆苗の豚しゃぶ 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	米・ごま油・ごま・じゃがいも 食パン・車糖・[卵]マヨネーズ	もやし・トウモロコシ・にんじん きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	めんつゆ・穀物酢・食塩・だし
26	水	★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	米・車糖・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	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	米・はるさめ・ごま油・車糖 ロールパン	きゅうり・にんじん・スイートコーン 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	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・だいたず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 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	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	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	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・車糖・ごま油・ごま	ほうれんそう・にんじん もやし・スイートコーン・たまねぎ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ グレープフルーツ飲料・寒天	春巻き・こいくちしょうゆ・だし だし・うすくちしょうゆ

( [卵] : 卵黄・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
493 kcal	20.0 g	16.8 g	240 mg	2.1 mg	150 μg	0.25 mg	0.29 mg	14 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。