

7月



給食こんだて

令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子



日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	
1 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生じいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル	18 火	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ 桃缶	ホットケーキ	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ トマト缶 きゅうり えのきたけ 桃缶	
3 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ フライドポテト みそ汁 ネーブル 保育乳	ジャム入りマフィン	豚肩ロース 竹小町 ソナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 プロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	19 水	黒米ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め スライストマト 白菜スープ ネーブル 保育乳	ゴマ風味焼き菓子	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 ベーコン	精白米 黒米 強化米 春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベ ツ しめじ ピーマン さやいんげん トマト 白菜 コーン缶 ネーブル	
4 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー プロッコリーのしらすあえ もずくスープ スイカ 保育乳	揚げパン	白身魚 ソナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 たけのこ 糸こんにゃく プロッコリー ねぎ スイカ	20 木	マージンごはん 鮭のみぞマヨ焼き きんぴらごぼう プロッコリー ゆし豆腐汁 バナナ 保育乳	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ プロッコリー ねぎ バナナ		
5 水	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え コーンスープ 保育乳	ココア蒸しパン	鶏ささみ 竹小町 わかめ ヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ ピーマン へちま きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶 えのきたけ	21 金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ スイカ 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ 竹小町	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり スイカ		
6 木	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの甘煮 野菜の豆乳スープ ネーブル 保育乳	おかかおにぎり	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳	ロールパン (超熟) じゃが芋	人参 かほちや キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	22 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	はちゃ棒	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	
7 金	七夕寿司 ハンバーグ 星人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ 七夕ゼリー	お星様クッキー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ねぎ プロッコリー スイカ	24 月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 ネーブル 保育乳	型抜きクッキー	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト へちま ネーブル	
8 土	豚肉のみぞどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	げんまい棒	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	25 火	マージンごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリ マッシュポテト 春雨スープ りんご 保育乳	マシュマロサンド	鶏もも肉 ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 にがうり もやし たけのこ キャベツ りんご	
10 月	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	ヨーグルトブレッド	白身魚 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲マカロニ	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ニラ 糸こんにゃく GP りんご きゅうり へちま ネーブル	26 水	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ 保育乳	バナナケーキ	豚もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり どうがん ねぎ スイカ	
11 火	スペゲティミートソース プロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ 保育乳	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ソナ缶	スペゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン プロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	27 木	冷やし中華 ボイルウインナー ¹ かぼちやのコロコロ揚げ コールスローサラダ ネーブル 保育乳	いなり寿司	鶏ささみ ウインナー	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちや キャベツ 人参 ネーブル	
12 水	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	グレープゼリー Caウエハース				28 金	黒米ごはん 豚肉のみぞ焼き こんにゃくのソテー ¹ プロッコリー 魚のみそ汁 バナナ 保育乳	オートミールスナック	豚もも肉 鶏ささみ 白身魚 豆腐	精白米 黒米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく コーン缶 小松菜 プロッコリー 大根 ねぎ バナナ	
13 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル 保育乳	お麩ラスク	さば 豆腐 卵 鶏ささみ もずく	精白米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	29 土	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	くろ棒	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	
14 金	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ みそ汁 バナナ 保育乳	蒸し芋	豚レバー 竹小町 ソナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま	人参 プロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	31 月	マージンごはん オクラ納豆 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 干ひじき 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ ネーブル		
15 土	タコライス コーンスープ ネーブル	ステイックパン	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 プロッコリー ネーブル	★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施します。						