



# 7月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 塩昆布和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 油 片栗粉 クラッカー	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし 白豆 人参 塩昆布 グレープフルーツ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
3 月	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロッケ 甘酢和え バイナップル 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 豆乳 きな粉	米 押し麦 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ バイナップル
4 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	味噌 たら 油揚げ スキムミルク チーズ	米 さつまいも ごま油 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ なす しめじ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 グリンピース パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 人参 麦茶 ベーキングパウダー
5 水	ビスケット 麦茶	ご飯 夏野菜カレー プロッコリーのマヨサラダ とうもろこし 麦茶	お麩のきな粉ラスク 麦茶	豚肉 きな粉	米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 なす トマト プロッコリー キャベツ パプリカ とうもろこし	水 カレールウ 塩 麦茶
6 木	きゅうり味噌 麦茶	ピチンパご飯 中華スープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 小魚 麦茶	豚ひき肉 チーズ 煮干し 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 干しいたけ たら 切干大根 きゅうり パプリカ 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩
7 金	クラッカー 麦茶	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 白菜のかりかりしらす和え スイカ 麦茶	お星様クッキー 麦茶	いなりの皮 かつお節 しらす スキムミルク 鶏卵	米 砂糖 そうめん 油 片栗粉 無塩バター クラッカー	干しいたけ 人参 オクラ コーン 昆布 白菜 チンゲン菜 すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
8 土	小魚 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ 野菜とハムのサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉 ロースハム ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 無塩バター 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 パセリ えのき茸 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり りんごソース	水 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
10 月	蒸しさとま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ゆかり和え プチケーキ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 スキムミルク クリーム	米 玄米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 無塩バター 砂糖 ウエハース さつまいも	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 大根 人参 きゅうり ゆかり ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 麦茶
11 火	チーズ 麦茶	マーボー茄子丼 中華スープ ピーマンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	キャロットパンケーキ 麦茶	豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 薄力粉	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ わかめ 小松菜 トマト グレープフルーツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
12 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きつくね 野菜スティック ヨーグルト 麦茶	レーズン蒸しパン 小魚 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 じゃがいも	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ ひじき しょうが 大根 きゅうり 人参 レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ もやしのツナ和え ジョア 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 麦茶	味噌 鶏肉 かつおフレーク ジョア	米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー マシュマロ ボン菓子	干しいたけ なす 小松菜 わかめ 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし チンゲン菜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 万能つゆ 麦茶
14 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	パルミエ 麦茶	油揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 じゃがいも ごま ごま油 パインソフト グラニュー糖 砂糖	干しいたけ オクラ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15 土	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 海苔和え チーズ 麦茶	ボン菓子 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ボン菓子	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大根 きゅうり 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
18 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げカレー風味 Марина 和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ミルクゼリーアップルソ ース ウエハース 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ パプリカ ビーマン キャベツ 人参 ほうれん草 グレープフルーツ アガー りんごソース 大根	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 カレー粉 麦茶
19 水	ビスケット 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナヨーグルト 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 ウインナー ヨーグルト スキムミルク	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 米 マンナビスケット	きゅうり トマト もやし コーン 玉ねぎ パセリ パナナ わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 穀物酢 水 チキンスープの素 塩 麦茶
20 木	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 人参ドレッシングサラダ スイカ 麦茶	ポップコーン 小魚 麦茶	味噌 さば 煮干し チーズ	米 小切麩 砂糖 ポップコーン 無塩バター	干しいたけ 白菜 たら 昆布 しょうが 大根 小松菜 人参 すいか	水 万能つゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 塩
21 金	クラッカー 麦茶	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・なす) チンゲン菜の和え物 バイナップル 麦茶	卵を使わないカップケ ーキ 麦茶	しらす 木綿豆腐 味噌 えび 牛乳 スキムミルク クリーム	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター クラッカー	オクラ きゅうり ねぎのり 焼きのり 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 なす チンゲン菜 キャベツ 人参 バイナップル	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 人参 バイナップル
22 土	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 白菜サラダ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚ひき肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも パン粉 無塩バター 薄力粉 油 砂糖 せんべい	人参 ほうれん草 玉ねぎ パセリ 白菜 パプリカ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
24 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	スイートポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 さつまいも 無塩バター	干しいたけ 白菜 昆布 しょうが にんにく りんごソース 小松菜 キャベツ 人参 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
25 火	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム	米 もちぎ 黒米 じゃがいも 油 プリンの素 ウエハース せんべい	玉ねぎ 人参 大根 プロッコリー パプリカ パナナ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
26 水	蒸しさとま芋 麦茶	野菜パン スズキーニのスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツソース オレンジ 麦茶	梅おかかご飯 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン 油 米 さつまいも	スズキーニ 人参 えのき茸 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン オレンジ ねぎのり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
27 木	ウエハース 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ かれいのパン粉焼き ポテトサラダ バイナップル 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	ベーコン かれい	米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 油 プリンの素 ウエハース せんべい	人参 レタス にんにく しょうが パセリ きゅうり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア
28 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 納豆和え チーズ 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 納豆 チーズ 小豆	米 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 人参 チンゲン菜 大根 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
29 土	バナナ 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 マンナビスケット	なす 玉ねぎ 焼きのり 切干大根 コーン 小松菜 キャベツ パプリカ トマト パナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
31 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 ビーマンの肉詰め甘辛ソース きゅうりの中華和え グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 麦茶	油揚げ 味噌 豚ひき肉 煮干し	米 じゃがいも パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま フルーツパン	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ ビーマン きゅうり 白菜 人参 グレープフルーツ	水 塩 みりん こいくちしょうゆ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 日標準	506	13.9	16.4	270	1.5
幼 平均量	513	13.5	15.5	224	1.5
乳 日標準	462	16.2	13.3	225	1.5
乳 平均量	431	15.7	12.9	218	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。