

# 令和5年度 7月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
03月	ごはん じゃが芋と豚肉の煮物 きつね和え 麩のみそ汁 果物（さくらんぼ）未：果物（オレンジ）	米、じゃがいも、乳・卵・大豆不使用食パン、無塩バター、三温糖、三温糖、心、油、黒ごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、さくらんぼ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	手作りシュガー トースト 牛乳
04火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 金時豆の煮付け 夏野菜のみそ汁 果物（オレンジ）	米、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、ほき、金時まめ、みそ、ささげ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、青のり、カットわかめ	お菓子 牛乳
05水	天の川冷やし中華 星のコロッケ 七夕ゼリー	冷やし中華麺、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、卵	トマト、きゅうり、にんじん、紅しょうが、レモン果汁	お菓子 牛乳
06木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ささげの煮しめ みそ汁（厚揚げ）	米、マヨドレ、三温糖、三温糖	さけ、あきしまささげ、厚揚げ、みそ	バナナ、にんじん、みかん缶、黄桃、もやし、パイナップル缶、ねぎ、カットわかめ	フルーツポンチ
07金	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物（すいか）	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁、福神漬	もち小丸 牛乳 未：はとむぎおこし
10月	ごはん 炒り豆腐 きゅうりの三杯酢 みそ汁（じゃが芋） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵、しらす干し、みそ	きゅうり、にんじん、とうがん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、国産干しいたけ、カットわかめ、国産米ひじき、オレンジ	ねじりんぼ 牛乳
11火	梅干しごはん ししゃもフライ ひじきの煮つけ みそ汁（とうがん）	米、じゃがいも、油、なたね油、三温糖	ししゃもフライ、みそ、油揚げ	アイスクャンディー果汁100%、たまねぎ、国産長ひじき、ねぎ、にんじん、梅干し、カットわかめ	アイスクャンディー 果汁100% 未：和梨ゼリー
12水	みそラーメン シュウマイ 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、みそ、きなこ	バナナ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	手作りわらびもち 牛乳
13木	ごはん 鶏のごまみそ炒め キャベツとじゃこの甘酢和え すまし汁（おくら）	食パン、じゃがいも、油	鶏肉、だいず水煮、	すいか、かぼちゃのフライ、トマトピューレ、カットトマト缶詰、たまねぎ、いちごジャム、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、にんにく	手作りマシュマロ サンド 牛乳
14金	食パン(苺ジャム) 国産かぼちゃのひき肉フライ ミネストローネ 果物（すいか）	米、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し	キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、オクラ、しょうが	プリン
18火	ごはん なすと豚肉のみそ炒め もやしの胡麻和え 星の玉子スープ	米、片栗粉、三温糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、卵、厚揚げ、みそ	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、オクラ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かぼちゃサブレ 牛乳 未：豆乳クッキー
19水	麦ごはん 鶏肉のレモン煮 かぼちゃサラダ みそ汁（大根）	米、片栗粉、マヨドレ、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬	国産かぼちゃ、だいこん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	塩せんべい 牛乳