

令和5年度 7月 献立表

宮保育園

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、いし、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、ほぎ、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	どうぶつヨーチ 牛乳 未: 星のおせんべい
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	ビスケット 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	にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ	セレクトお菓子 牛乳
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、みかん缶、黄桃、パイン缶、バナナ	フルーツポンチ
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	手作り水ようかん
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	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)	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	プリン
14金	ごはん 鶏のごまみそ炒め キャベツとじゃこの甘酢あえ すまし汁(おくら)	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	手作りマシュマロ サンド 牛乳
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	セレクトお菓子 牛乳

令和5年度 7月 献立表

宮保育園

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	
20 木	雑穀ごはん サバの塩焼き きゅうりの福神和え みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三温糖	さば、豆腐、みそ、加糖練乳	きゅうり、オレンジ、なめこ、黄桃缶、福神漬、カットわかめ、かんてんクック粉	手作り牛乳かんてん
21 金	あぶ玉丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(豆腐) 果物(すいか)	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、みそ、みそ	すいか、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	みだらし団子牛乳 未：お米でスイートポテト
24 月	ごはん 春雨のひき肉炒め キャベツときゅうりの昆布和え 麩のすまし汁	米、はるさめ、ふ、なたね油	牛乳、あいびぎ肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、まいたけ、みつば、塩こんぶ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	水族館クッキー牛乳
25 火	ひじきの炊込みご飯 揚げ出し豆腐 みそ汁(じゃがいも) 果物(ぶどう) 未：果物(オレンジ)	米、じゃがいも、なたね油、油	国産揚げ出し豆腐、牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	デラウェア、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、みつば、万能ねぎ、国産米ひじき、国産干しいたけ、カットわかめ	苺フルーチェ
26 水	五目うどん 野菜のかき揚げ 果物(バナナ)	うどん、ホットケーキミックス、小麦粉、なたね油、てんさい糖、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉 小間、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、かぼちゃペースト、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	かぼちゃ蒸しパン牛乳
27 木	麦ごはん 鯖の西京焼き ほうれん草となめこのおひたし とうがんと汁 果物(すいか)	米、押麦、片栗粉	ショア、さわら、鶏肉	すいか、とうがん、もやし、ほうれん草、なめこ、ねぎ、にんじん、国産干しいたけ	さつまいもチップス ショア
28 金	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 キャロットサラダ すくな南瓜のスープ	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、ツナ油漬け	すくな南瓜ペースト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、コーン	畑のカレースナック牛乳
31 月	飛騨牛丼 たたききゅうり みそ汁(あおさ) 果物(すいか)	米、糸こんにゃく、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、バニラティン、飛騨牛、木綿豆腐、みそ	すいか、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、あおさ、紅しょうが、国産夏みかんゼリー	アイスクリーム 未：夏みかんゼリー

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
*土曜日は、お菓子ができます。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。