



令和5年度 7月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	土		つくね キャベツと大根のサラダ	りんご	鶏ミンチ 豆腐	マヨドレ	玉葱・生姜・人参・大根 キャベツ・コーン・りんご	ミルク	お茶 ゆかりおにぎり
3	月	リトミック(年長)	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁	バナナ	豚肉・ささみ 豆腐・味噌 豆乳・卵	マヨドレ	玉葱・ニラ・しめじ・生姜 ブロッコリー・キャベツ 人参・なめこ・バナナ	ミルク 卵ボーロ	お茶 豆乳プリン
4	火		さつまいもシチュー ちくわの磯部揚げ 切り昆布の煮付け	スイカ	鶏むね肉 豆乳・ちくわ 青のり・昆布	さつまいも シチュールー ホットケーキミックス	人参・玉葱・さやいんげん スイカ・バナナ	ミルク ぼたぼた焼き	ミルク バナナソフトクッキー
5	水	プール開き	からあげ オクラの酢の物 ニラ玉スープ	青りんご	鶏もも肉 わかめ・卵	鶏がらスープの素 パイシート	生姜・オクラ・きゅうり 人参・コーン・ニラ 玉葱・青りんご	ミルク マリー	ミルク シュガーパイ
6	木		赤魚(鯛)の煮付け かぼちゃサラダ けんちん汁	オレンジ	赤魚(鯛)・ハム 豆腐・牛乳 ヨーグルト	じゃが芋・マヨドレ りんごジュース	生姜・かぼちゃ・きゅうり 人参・大根・ごぼう 干しいたけ・オレンジ	ミルク ぱりんこ	とうもろこし 飲むヨーグルト
7	金		七夕そうめん のり塩大豆 中華サラダ	バナナ	ハム・大豆 青のり・わかめ ささみ	そうめん 鶏がらスープの素 ブルーベリージャム	きゅうり・コーン・人参 大根・バナナ	牛乳 ムーンライト	ミルク ブルーベリージャムサンド
8	土		野菜炒め ジャーマンポテト	オレンジ	豚肉・青のり ウインナー	じゃが芋 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・しめじ・生姜 オレンジ	ミルク	牛乳 ぼたぼた焼き
10	月	リトミック(年中)	ささみのフライ もやしのごま和え 大根のすまし汁	りんご	ささみ・卵 豆乳	ごま・バター ホットケーキミックス マーマレードジャム	もやし・キャベツ・人参 きゅうり・大根・しめじ りんご	ミルク 雪の宿	ミルク マーマレードケーキ
11	火		ポークチャップ ポテトサラダ コーンスープ	パイナップル (オレンジ)	豚肉・ハム 豆乳・ウインナー	じゃが芋 鶏がらスープの素 パン・ケチャップ	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・ピーマン・コーン パイナップル(オレンジ)	ミルク シガーフライ	ミルク ホットドック
12	水		トマトのスパゲティー 五色和え オニオンスープ	バナナ	ささみ	スパゲティー 鶏がらスープの素 コンソメ・さつまいも	トマト・きゅうり・コーン 小松菜・もやし・人参 しめじ・玉葱・バナナ	ミルク ぼたぼた焼き	ミルク フライドさつまいも
13	木		赤魚(鯛)の竜田揚げ 春雨の酢の物 ズッキーニの中華スープ	オレンジ	赤魚(鯛)・ささみ ヨーグルト	春雨 鶏がらスープの素	生姜・きゅうり・人参 ズッキーニ・しめじ オレンジ	ミルク ビスコ	ムーンライト ヨーグルト
14	金		肉じゃが ひじきのゴマネーズ 豆腐の味噌汁	バナナ	豚肉・ひじき ハム・豆腐 味噌・かつお節	じゃが芋 こんにゃく・ごま マヨドレ	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・えのき 青葱・バナナ	牛乳 ぱりんこ	お茶 おかかおにぎり
15	土		鶏肉の照り焼き トマトときゅうりの酢の物	りんご	鶏もも肉	ごま油	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・トマト もやし・しめじ・りんご	ミルク	牛乳 シガーフライ
18	火		焼きそば 大豆サラダ じゃが芋のコンソメスープ	オレンジ	豚肉・青のり 大豆・ささみ	焼きそば麺 お好みソース マヨドレ・コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・ピーマン・えのき きゅうり・オレンジ	ミルク シガーフライ	お茶 揚げごぼう
19	水	お茶の稽古(年長)	豆腐ハンバーグ キャベツのきのこ和え 小松菜のすまし汁	りんご	合挽ミンチ 豆腐 ヨーグルト	パン粉	玉葱・キャベツ・大根 人参・コーン・しめじ えのき・しいたけ・りんご	ミルク 雪の宿	卵ボーロ ヨーグルト
20	木	太陽スポーツ(年長)	焼き鮭 さつまいもサラダ 豚汁	バナナ	鮭・ハム 豚肉・味噌	さつまいも・マヨドレ 無糖コーンフレーク バター・マジュマロ	きゅうり・人参・ごぼう 大根・玉葱・バナナ	ミルク ムーンライト	ミルク シリアルバー
21	金	誕生会	～キラキラ夏ランチ～ ピピンバ風ご飯・コロケ 野菜盛り合わせ・お星さま中華スープ	スイカ	豚ミンチ 合挽ミンチ 豆腐	鶏がらスープの素 パン粉 無糖コーンフレーク	生姜・玉葱・ブロッコリー きゅうり・トマト・大根 人参・コーン・スイカ	牛乳 ぼたぼた焼き	お茶 フルーツパフェ
22	土		肉豆腐 もやしの酢の物	バナナ	豚肉・豆腐 ささみ	砂糖	人参・玉葱・もやし きゅうり・バナナ	ミルク	牛乳 ぱりんこ
24	月		すき焼き風煮 おからサラダ わかめのすまし汁	りんご	豚肉・豆腐 おから・ハム わかめ・きな粉	マヨドレ 蒸しパンミックス	白菜・玉葱・人参・ごぼう きゅうり・えのき・りんご	ミルク マリー	ミルク きな粉蒸しパン
25	火		野菜オムレツ 大豆の五目煮 田舎汁	オレンジ	卵・鶏ミンチ 大豆・昆布 豆腐・味噌	鶏がらスープの素 こんにゃく オレンジジュース	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・大根・ごぼう かぼちゃ・オレンジ	ミルク シガーフライ	とうもろこし ミックスジュース
26	水		さわら(鯛)のフライ ささみと大根の梅サラダ キャベツのコンソメスープ	りんご	さわら(鯛) ささみ ウインナー	パン粉・ごま油 コンソメ・パン	大根・人参・きゅうり 梅肉・キャベツ・玉葱 りんご	ミルク 雪の宿	ミルク 豆乳フレンチトースト
27	木		ラーメン レパールのかりんとう揚げ もやしの塩昆布和え	バナナ	豚肉・昆布 豚レバー ヨーグルト	中華麺・ごま油 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・ニラ 生姜・もやし・きゅうり バナナ・りんご・みかん缶	ミルク ビスコ	お茶 フルーツヨーグルト
28	金	太陽スポーツ (年少・年中)	夏野菜カレー トマト・ゆで卵 ブロッコリーのおかか和え	パイナップル (オレンジ)	鶏むね肉 卵・昆布 かつお節	カレールー	玉葱・人参・かぼちゃ・なす ズッキーニ・コーン・トマト パイナップル(オレンジ)	ミルク ぱりんこ	お茶 枝豆おにぎり
29	土	夏祭り(年長)	豚肉の甘酢ソテー 小松菜サラダ	りんご	鶏もも肉 ささみ	マヨドレ	玉葱・キャベツ・人参 さやいんげん・小松菜 しめじ・コーン・りんご	ミルク	牛乳 ぼたぼた焼き
31	月		じゃが芋のチーズ焼き ひじきの煮物 なすの味噌汁	バナナ	鶏ミンチ・チーズ ひじき・鶏むね肉 大豆・味噌	じゃが芋 ケチャップ	玉葱・人参・さやいんげん なす・えのき・バナナ	ミルク 卵ボーロ	ミルク 水ようかん

※ 11(火)・28(金)の果物は、
たんぱぼ・れんげ・ぱんだ(一時保育)組が『(かっこ)内』のものになります。
※ 6(木)・13(木)・26(水)の魚は、
たんぱぼ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 28(金)の誕生会は、主食はいりません。