



# 令和5年 7月献立表



## みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	ざいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	ざいりょう
1	土	豚丼 きゅうりの即席漬け バナナ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり バナナ	精白米,片栗粉 ごま油	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	せんべい ブルー	せんべい ブルー
3	月	麦ごはん ゆで豚のトマトソース かぼちゃサラダ オニオンスープ オレンジ	豚肉	トマト,しそ,レタス かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ,レーズン 玉ねぎ,パセリ オレンジ	精白米,大麦 ごま油,砂糖 マヨドレ 油	酒,しょうゆ,酢 こしょう 鶏ガラスープ,こしょう	チーズ蒸しパン	チーズ ●ホットケーキミックス,牛乳
4	火	麦ごはん 飛び魚の蒲焼風 きゅうりのナムル なめこのみそ汁 バナナ	飛び魚 豆腐	にんにく きゅうり,もやし,人参,生姜 なめこ,玉ねぎ,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 ごま油	塩,しょうゆ,みりん しょうゆ 味噌,かつお節	マドレーヌ	●小麦粉,BP 砂糖,牛卵 レモン汁,バター
5	水	なすの肉みそうどん 高野豆腐の含め煮 ◆ごぼうのさっぱりサラダ パイナップル	豚肉 高野豆腐 ツナ缶	なす,人参,玉ねぎ ごぼう,大葉,人参 パイナップル	●うどん,ごま油,砂糖,片栗粉 砂糖	味噌,しょうゆ しょうゆ 酒,塩 酢,しょうゆ	おかか塩昆布おにぎり	精白米,塩昆布,かつお節,ごま油
6	木	麦ごはん ◆クリスピーチキン いんげんのごまあえ ◆ミニトマト ◆とうもろこし ぶどう	鶏肉	さやいんげん,人参 ミニトマト ぶどう	精白米,大麦 油,米粉,マヨドレ,コーンフレーク ごま,砂糖	カレー粉,塩,こしょう しょうゆ	マカロニあべかわ	●マカロニ,砂糖,きな粉,塩
7	金	わかめごはん 天の川のチャプチェ 大豆とハムのサラダ 星のスープ すいか	豚肉 ハム,大豆	炊き込みわかめ ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく きゅうり,人参 オクラ,玉ねぎ,人参 すいか	精白米 春雨,ごま油,砂糖 マヨドレ	みりん,しょうゆ しょうゆ,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	セタフルーツポンチ	粉寒天,砂糖,食紅 みかん缶,パイナップル缶,もも缶 砂糖
8	土	ピラフ もやしのスープ オレンジ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ,人参,ピーマン もやし,しめじ,青ねぎ オレンジ	精白米,コーン缶	鶏ガラスープ,塩,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	せんべい バナナ	せんべい バナナ
10	月	ブルコギ丼 ◆切り干し大根のごま酢あえ キャベツスープ パイナップル	豚肉 ツナ缶	にんにく,玉ねぎ,人参,にら 切り干し大根,人参,きゅうり 玉ねぎ,キャベツ,もやし パイナップル	精白米,ごま油,砂糖,片栗粉 ごま,砂糖	しょうゆ,みりん,酒,味噌 かつお節,酢,しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	もちもちチーズパン	おから,白玉粉,牛乳 チーズ,油,黒ごま
11	火	麦ごはん トマトすき焼き ◆焼き魚 つるむらさきのごまあえ バナナ	豚肉,豆腐 ししゃも	トマト,レタス,玉ねぎ,水菜,人参,しめじ つるむらさき,キャベツ,もやし バナナ	精白米,大麦 砂糖,油 コーン缶,ごま	しょうゆ,酒 しょうゆ	じゃが芋の磯フライ	じゃが芋,片栗粉,塩 青のり,油
12	水	麦ごはん 八宝豆腐 かぼちゃのバター煮 フレンチサラダ オレンジ	豚肉,豆腐	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,椎茸 かぼちゃ きゅうり,レタス,みかん缶,レーズン オレンジ	精白米,大麦 油,片栗粉 バター,砂糖 油	塩,こしょう しょうゆ 塩,こしょう,酢	ココア蒸しパン	ココア ●ホットケーキミックス,牛乳
13	木	麦ごはん 肉団子となすの揚げ煮 元気っ子サラダ 味噌汁 すいか	合挽肉 油揚げ	玉ねぎ,なす トマト,オクラ,ひじき 玉ねぎ,人参,青ねぎ,しめじ すいか	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 砂糖	塩,しょうゆ 酢,しょうゆ,かつお節 味噌,かつお節	フロースンヨーグルト	ヨーグルト,はちみつ いちごジャム
14	金	麦ごはん 松風焼き グリーンサラダ えのきの清汁 パイナップル	鶏肉,豆腐	生姜,玉ねぎ,人参 きゅうり,レタス,トマト えのき,わかめ,玉ねぎ パイナップル	精白米,大麦 片栗粉,油,ごま コーン缶,油	味噌 塩,こしょう,酢 しょうゆ,塩,酒,かつお節	シュガートースト	●食パン,マーガリン グラニュー糖
15	土	炊きこみ御飯 味噌汁 オレンジ	ツナ缶,油揚げ	人参,ごぼう,椎茸 人参,玉ねぎ,青ねぎ オレンジ	精白米,砂糖 じゃが芋	しょうゆ,塩,酒 味噌,かつお節	ゆかりおにぎり	精白米,ゆかり

日	曜日	献立名	ざいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	ざいりょう
18	火	◆鶏ごぼう丼 ◆切り干し大根のバリバリ炒め きのこのスープ バナナ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ 切り干し大根,にら えのき,玉ねぎ,しめじ,エリンギ バナナ	精白米,片栗粉,油 油 ごま油	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ,酒,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう,しょうゆ	◆とうもろこし かぼちゃスティック	とうもろこし かぼちゃ
19	水	麦ごはん 韓国風肉じゃが オクラのおかか和え 豆腐のスープ パイナップル	豚肉 豆腐	人参,玉ねぎ オクラ,人参,ひじき 玉ねぎ,椎茸,青ねぎ パイナップル	精白米,大麦 じゃが芋,糸こんにゃく,油 ごま,砂糖	●焼肉のたれ しょうゆ,かつお節 鶏ガラスープ,塩,こしょう	牛乳寒天	牛乳,砂糖,寒天,レモン汁 みかん缶
20	木	そうめん レバーの生姜煮 ピーマンの三色あえ バナナ	鶏肉 鶏レバー	きゅうり,トマト,昆布 生姜 ピーマン,人参,もやし バナナ	砂糖, ●そうめん 砂糖 ごま,砂糖	しょうゆ,塩,酒,かつお節 しょうゆ しょうゆ	ちんすこう	●小麦粉,油 砂糖,きな粉,塩
21	金	麦ごはん 赤魚の変わり漬け 納豆和え じゃが芋のみそ汁 すいか	△赤魚 納豆	キャベツ,もやし,人参 青ねぎ,玉ねぎ,人参 すいか	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖	酒,しょうゆ,酢 かつお節,しょうゆ 味噌,かつお節	鮭おにぎり	精白米,鮭フレーク
22	土	しめじ御飯 豚汁 バナナ	油揚げ 豚肉,豆腐	人参,しめじ,椎茸,ひじき ごぼう,玉ねぎ,人参,青ねぎ バナナ	精白米,砂糖 さつま芋	しょうゆ,塩,酒 味噌	せんべい	せんべい
24	月	麦ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 和風サラダ にんじんスープ パイナップル	鶏肉	にんにく,ピーマン,しめじ 人参,レタス,もやし 人参,玉ねぎ パイナップル	精白米,大麦 砂糖,油 ごま,ごま油	しょうゆ,酒,みりん しょうゆ,酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう	焼きビーフン	キャベツ,人参,玉ねぎ ツナ缶,ビーフン,塩 しょうゆ,ごま油
25	火	麦ごはん 煮魚(さば) コロコロサラダ デンゲンサイのスープ オレンジ	さば	生姜 きゅうり,人参 デンゲンサイ,玉ねぎ,人参 オレンジ	精白米,大麦 砂糖 コーン缶,マヨドレ	酒,しょうゆ こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	お好み焼き	米粉,キャベツ,長芋,ベーコン 油,かつお節,お好み焼きソース マヨドレ,青のり
26	水	冷やし中華 なすのケチャップ炒め キャベツのごまあえ バナナ	鶏肉 ベーコン 竹輪	きゅうり,トマト なす,ピーマン キャベツ,人参 バナナ	●中華めん,砂糖,ごま油 オリーブ油,砂糖 コーン缶,ごま	鶏ガラスープ,しょうゆ,酢,塩 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト,砂糖,油 脱脂粉乳,米粉,BP
27	木	麦ごはん オムレツ ばんさんすう もやしの味噌汁 オレンジ	★卵,ツナ缶	玉ねぎ,人参 きゅうり,人参 玉ねぎ,もやし,わかめ オレンジ	精白米,大麦 砂糖,油 春雨,ごま,砂糖,ごま油	ケチャップ 酢,しょうゆ 味噌,かつお節	ホットケーキ	●ホットケーキミックス,牛乳 油,はちみつ
28	金	トマト入りドライカレー 中華風冷奴 おかか和え パイナップル	豚肉 豆腐,鶏肉	ピーマン,玉ねぎ,トマト わかめ,きゅうり もやし,キャベツ,人参 パイナップル	精白米,バター 砂糖,ごま油	●カレールウ,鶏ガラスープ みたらし団子 (以上児) みたらしかぼちゃ (未満児)	みたらし団子 みたらしかぼちゃ (未満児)	だんご粉,豆腐,砂糖 しょうゆ,片栗粉 かぼちゃ,砂糖,しょうゆ,片栗粉
29	土	ゆかりごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め オレンジ	豚肉	ゆかり なす,ピーマン,キャベツ,人参 オレンジ	精白米 油,砂糖	味噌,しょうゆ	茗菓おにぎり	茗菓ふりかけ,精白米
31	月	麦ごはん レバーの酢豚風 あらめの中華あえ きのこの清汁 バナナ	鶏レバー	生姜,人参,玉ねぎ,ピーマン あらめ,きゅうり,人参 えのき,しめじ,椎茸,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 じゃが芋,油,砂糖,片栗粉 コーン缶,砂糖,ごま油	しょうゆ,酒 ケチャップ,ウスターソース 酢,しょうゆ しょうゆ,塩,酒,かつお節	ジャムサンド	●食パン,いちごジャム

※保育所行事,材料の都合等により,献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ,給食 /れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食,午後のおやつ  
 ◆・・・カミカミメニュー  
 ☆・・・新メニュー

**旬の食材**  
**トマト**  
 1年中店頭と並んでいますが、旬は夏です。サラダなどで生で食べるものはもちろん、煮込み料理や汁ものなど加熱してもおいしく食べられます。収穫後、時間がたつとヘタが乾いて黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実がしまったものを選びましょう。

**旬の食材**  
**パイナップル**  
 海外から輸入されていますが、国内でも沖縄県が主な産地です。たんぱく質の分解酵素が含まれているため、食後に食べると消化を助けてくれるほか、酢豚などの肉料理に入れると肉を柔らかくしてくれます。

6日(木)は『はいカラ弁当』の日です。  
 子どもたちは毎月のお弁当の日が嬉しくて楽しみにしています。ただ、この時期はお弁当が暑さにより傷みやすいので、7月・8月はお弁当の日をやめています。7月はお家から空のお弁当箱を持って来てもらい給食をつめて、子どもたちに少しでもお弁当の気分を味わってもらえたらと思います。  
 ※ミニトマトは半分～1/4に切って提供します  
 ～お願い～  
 すみれ、れんげ、こすもす、ひまわり組は空のお弁当箱とフォーク・箸を当日に持って来て下さい。(もも、たんぼ組はいつも通りお皿で食べます)