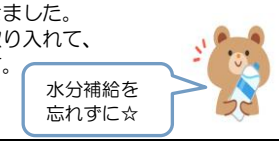
令和5年

7月給食献立予定表
（りす組・たんぽぽ組・ひまわり組・さくら組）

認定こども園犬伏幼稚園

日	曜日	昼　食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]
1	土	わかめうどん、ぎょうざ、和え物、フルーツ	お菓子	蒲鉾,ギョーザ,ツナ	うどん,サラダ油,上白糖,お菓子	コーン長ねぎ,キャベツ,人参,ほうれん草,もやし,フルーツ	507
3	月	にんじんごはん、おさかなバーグ、ハムサラダ、みそ汁、オレンジ	サッポロポテト	お魚ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ,ハム,油揚げ,味噌	米,上白糖,片栗粉,いりごま,サラダ油,サッポロポテト	人参,きゅうり,キャベツ,ほうれん草,玉ねぎ,オレンジ	518
4	火	☆お誕生会☆ なつやさいカレー、おほしさまコロッケ、ゆでブロッコリー、スイカロールケーキ　★牛乳	じゃこトースト☆	豚肉,牛乳,しらす	米,じゃがいも,サラダ油,上白糖,星のｺﾛｯｹ,ｽｲｶﾛｰﾙｹｰｷ,食パン	玉葱,人参,なす,パプリカ赤,枝豆,ブロッコリー	545
5	水	やきそば、ぎょうざ、きゅうりサラダ、中華スープ、パイン	バウムクーヘン	豚肉,あおさ粉,ギョーザ	中華めん,サラダ油,いりごま,ごま油,バウムクーヘン	ｷｬﾍﾞﾂ,玉ねぎ,もやし,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり,ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ,ｺｰﾝ,ﾊﾟｲﾝ	525
6	木	ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、みそ汁、グレープフルーツ	ヨーグルトトースト☆	鶏肉,納豆,しらす,ﾁｰｽﾞ,あおさ粉,かつお節,味噌,ヨーグルト	米,サラダ油,上白糖,いりごま,食パン	大根,ごぼう,人参,椎茸,しょうが,いんげん,長ねぎ,小松菜,玉ねぎ,ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ,ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	514
7	金	☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん、さつま芋の天ぷら、ちくわの磯辺揚げ、磯香和え、七夕ゼリー	たべっこどうぶつ	竹輪,きざみのり	そうめん,薄力粉,サラダ油,七夕ｾﾞﾘｰ,さつまいも,たべっこどうぶつ	きゅうり,コーン,人参,ほうれん草,もやし1k	500
8	土	ごはん、親子煮、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	鶏肉,鶏卵,ツナ,木綿豆腐,味噌	米,上白糖,サラダ油,お菓子	玉ねぎ,きぬさや,キャベツ,人参,ほうれん草,フルーツ	524
10	月	しょうゆラーメン、肉シューマイ、キャベツとツナのポン酢サラダ、アセロラゼリー　★牛乳	ぼんち揚げ	豚肉,なると,わかめ,ツナ,牛乳,肉シューマイ	ラーメン,サラダ油,上白糖,アセロラゼリー,ぼんち揚げ	コーン,キャベツ,人参,きゅうり	495
11	火	ごはん、マーボー豆腐、こまつなナムル、中華風コーンスープ、オレンジ	人参ケーキ☆	木綿豆腐,豚肉,味噌,ハム,鶏卵,バター	米,片栗粉,ごま油,上白糖,サラダ油,いりごま,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ピーマン,人参,長ねぎ,しょうが,小松菜,コーン,玉ねぎ,ほうれん草,オレンジ	508
12	水	ごはん、肉じゃが、ほうれん草とささみの和風和え、みそ汁、ヨーグルト	米粉りんごタルト	豚肉,ささみ,味噌,ヨーグルト	米,じゃがいも,上白糖,サラダ油,米粉りんごタルト	玉ねぎ,人参,シラタキ,いんげん,ほうれん草,もやし,玉ねぎ,大根,小松菜,りんご	511
13	木	冷やし中華、青のりポテト、ほうれん草のナムル、きらきらゼリー　★牛乳	わかめおにぎり☆	ハム,あおさ粉,牛乳,米	ラーメン,ごま油,上白糖,じゃがいも,いりごま,ｻｲﾀﾞｰｾﾞﾘ,ぶどうｾﾞﾘｰ,米	ｺｰﾝ,きゅうり,玉ねぎ,ほうれん草,もやし,人参	523
14	金	ごはん、さばのみそ煮、大根とツナのサラダ、たっぷりおやさいすまし汁、パイン	ほしたべよ	サバ,味噌,ツナ,わかめ,木綿豆腐	米,上白糖,サラダ油,ほしたべよ	しょうが,大根,人参,きゅうり,玉ねぎ,小松菜,パイン	513
15	土	ぶた丼、かぼちゃの煮物、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	きざみのり,豚肉,ツナ,木綿豆腐,味噌	米,サラダ油,上白糖,お菓子	玉ねぎ,グリーンピース,かぼちゃ,キャベツ,人参,ほうれん草,フルーツ	526
17	月	海の日					
18	火	ミートスパゲティ、ミニハンバーグ、かぼちゃサラダ、コンソメスープ、オレンジ　★牛乳	夏野菜トースト☆	豚肉,牛乳,ハンバーグ,ウインナー	スパゲッティ,サラダ油,上白糖,食パン	玉ねぎ,ﾄﾏﾄ,かぼちゃ,きゅうり,人参,ｺｰﾝ,小松菜,オレンジ,枝豆	545
19	水	食パン（ジャム付）、BBQチキン、キャベツのフレンチサラダ、ポトフスープ、バナナ　★牛乳	おせんべいとフルーツ	鶏肉,牛乳,ウインナー	食パン,いちごｼﾞｬﾑ,サラダ油,上白糖,じゃがいも,おせんべい	玉ねぎ,ブロッコリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,バナナ,りんご	507
20	木	ごはん、からあげ、ゆでブロッコリー、もぐちゃんの野菜スープ、いちごアイスシュークリーム	ジャムサンド☆ 牛乳	鶏肉,牛乳	米,片栗粉,サラダ油,上白糖,食パン,ジャム,いちごｱｲｽｼｭｰｸﾘｰﾑ	しょうが,にんにく,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,ｺｰﾝ,大根,玉ねぎ,キャベツ,人参,ﾄﾏﾄ,かぼちゃ,ﾋﾟｰﾏﾝ	536
21	金	なめしごはん、さけのホイル焼き、ポテトサラダ、みそ汁、プリン	ドーナツ	鮭,油揚げ,味噌	米,バター,ドーナツ,じゃがいも,プリン	菜めし,しめじ,玉ねぎ,人参,きゅうり,大根,ほうれん草	521
22	土	カレーライス、ミニやさいコロッケ、サラダ、ガリガリ君アイス	お菓子	豚肉,ツナ	米,じゃがいも,サラダ油,ｺﾛｯｹ,ｶﾞﾘｶﾞﾘ君ｱｲｽ,お菓子	人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,もやし	527
24	月	肉うどん、はるまき、はくさいのおかか和え、みかん缶　★牛乳	おせんべいとヨーグルト	豚肉,春巻,かつお節,牛乳,ヨーグルト	うどん,サラダ油,上白糖,おせんべい	玉ねぎ,人参,椎茸,白菜,きゅうり,みかん缶	517
25	火	ごはん、とり肉の塩こうじ焼き、ひじきの炒り煮、さつま汁、パイン	メロンアイス☆	鶏肉,ひじき,油揚げ,味噌,豚肉	米,塩麹,上白糖,ごま油,さつまいも,メロンアイス	人参,玉ねぎ,長ねぎ,パイン	495
26	水	ソースカツ丼、キャベツのコールスローサラダ、とり汁、オレンジ	えびせん	メンチカツ,味噌,鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,上白糖,片栗粉,えびせん	キャベツ,きゅうり,コーン,人参,ごぼう,大根,オレンジ,バナナ	511
27	木	ナン、夏野菜サラダ、キーマカレー、バナナ　★牛乳	菜飯おにぎり☆	チーズ,豚肉,牛乳	ナン,上白糖,サラダ油,米	トマト,パプリカ黄,きゅうり,玉ねぎ,人参,ピーマン,菜めし,レーズン,バナナ	522
28	金	そぼろごはん、あじの照り焼き、ハムともやしの甘酢和え、みそ汁、マンゴー	アンパンマンせんべい	豚肉,アジ,ハム,味噌	米,上白糖,サラダ油,ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝせんべい	しょうが,もやし,きゅうり,人参,白菜,玉ねぎ,マンゴー	504
29	土	ごはん、肉じゃが、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	豚肉,ツナ,木綿豆腐,味噌	米,じゃがいも,上白糖,サラダ油,お菓子	玉ねぎ,人参,シラタキ,いんげん,キャベツ,ほうれん草,もやし,フルーツ	525
31	月	わかめごはん、とり肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、みそ汁、黄桃缶	お菓子	わかめ,鶏肉,油揚げ,味噌	米,マカロニ,上白糖,サラダ油,お菓子	マーマレード,きゅうり,人参,コーン,小松菜,黄桃缶	499

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

ようやく梅雨が明け、室外での活動の多くなってきました。
給食では旬の夏野菜であるナスやキュウリなどを取り入れて、
栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。
気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、
夏に負けないよう、元気に過ごしましょう！