

7月の献立表

令和5年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	土	そぼろ丼 南瓜煮 みそ汁 もも缶	米 豚ひき肉 玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜 油揚げ もやし 桃缶	お茶 マンナビスケット	牛乳 カステラ
3	月	ご飯 豚しゃぶ がんとナスの土佐煮 みそ汁	米 豚肉 キャベツ きゅうり とまと がんと なす しめじ 大根 ほうれん草	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 きなこ蒸しパン
4	火	ご飯 煮込みハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ お誕生会デザート	米 ハンバーグ 玉ねぎ 人参 ハム 春雨 わかめ 人参 きゅうり コーンほうれん草 ココアカップケーキ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フライドポテト
5	水	流しそうめん フルーツゼリー *各自おにぎり持参	冷や麦 ソーセージ 胡瓜 バイン なんと めんつゆ フルーツゼリー	お茶 せんべい	カルピス クッキー
6	木	ご飯 厚揚げと夏野菜の五目炒め 南瓜のマヨ和え みそ汁	米 厚揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ なす 人参 絹さや 南瓜 白菜 小松菜	お茶 ビスコ	牛乳 チーズサンド
7	金	天の川キーマカレー(麦ご飯) ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 星ポテト 星型麩 ブロッコリー キャベツ 星型杏仁 バイン缶 もも缶	お茶 Caウエハース	牛乳 さつま芋茶巾絞
8	土	ご飯 鶏のごま味噌炒め ツナとキャベツの海苔和え すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ ツナ キャベツ 人参 豆腐 ねぎ	お茶 マンナビスケット	牛乳 バームクーヘン
10	月	ご飯 ねぎ塩焼肉 かわり金平 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ねぎ ごぼう れんこん ひじき こんにやく 人参 豆腐 里芋	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 大学芋
11	火	ご飯(ふりかけ) タラの南蛮漬け ベーコンと冬瓜の煮物 みそ汁	米 たら もやし 人参 ベーコン 冬瓜 グリンピース 油揚げ キャベツ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ごまホットケーキ
12	水	ピビンパ丼 こぶき芋 中華スープ オレンジ	米 豚ひき肉 ほうれん草 もやし にんじん じゃが芋 わかめ 人参 オレンジ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 お好み焼き
13	木	わかめご飯 チキンラトウイユ マカロニサラダ コンソメスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす パプリカ グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 しめじ	お茶 ビスコ	牛乳 サターアンダーギー
14	金	ポークカレー(麦ご飯) ツナサラダ すいか	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ツナ キャベツ 人参 きゅうり すいか	お茶 Caウエハース	牛乳 フルーツヨーグルト
15	土	ご飯 肉野菜炒め 小松菜ごま和え みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 油揚げ 大根	お茶 マンナビスケット	牛乳 クリームパン
18	火	ナポリタン ウインナーのポトフ風 マスカットゼリー	スパゲティ麺 ウインナー キャベツ 人参 コーン マスカットゼリー	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 さけおにぎり
19	水	ご飯 揚げ鶏の夏野菜ソース ツナとおくらの和え物 みそ汁	米 鶏肉 トマト コーン きゅうり 玉ねぎ なす ツナ おくら もやし 人参 豆腐 えのき	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 コーフレクラン
20	木	ほうれん草チャーハン 豚肉と白菜の旨塩炒め 春雨スープ バイン缶	米 かまぼこ ほうれん草 人参 玉ねぎ 豚肉 白菜 春雨 ワカメ コーン バイン缶	お茶 ビスコ	牛乳 ウインナーサンド
21	金	チキンカレー(麦ご飯) ちくわともやしの海苔和え ビルクル	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ちくわ もやし きゅうり 人参 海苔 ビルクル	お茶 Caウエハース	牛乳 人参蒸しパン
22	土	ご飯 ウインナーと野菜の味噌炒め 里芋そぼろ煮 みそ汁	米 ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 里芋 鶏ひき肉 豆腐 小松菜	お茶 マンナビスケット	牛乳 ぱりんこ
24	月	ご飯 鶏肉の旨だれ炒め スパゲティサラダ コンソメスープ	米 鶏肉 スパゲティ麺 胡瓜 人参 コーン えのき キャベツ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 フルーチェ
25	火	ご飯 ホイコーロー 青のりポテト 塩麩スープ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 大根 ねぎ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 野菜パンケーキ
26	水	冷やしただぬきそうめん 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 パナナ	そうめん 天かす ツナ ワカメ もやし きゅうり 厚揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 パナナ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 おかかおにぎり
27	木	ご飯 あじの竜田揚げ さつま芋甘煮 すまし汁	米 アジ さつま芋 かまぼこ 小松菜	お茶 ビスコ	牛乳 茹でとうもろこし
28	金	夏野菜カレー(麦ご飯) 白菜のさっぱり和え オレンジ	米 押し麦 豚ひき肉 なす ピーマン コーン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カニカマ 白菜 胡瓜 オレンジ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 きなこドーナツ
29	土	ご飯 マーボー豆腐 中華スープ もも缶	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ねぎ しいたけ 人参 グリンピース ワカメ ほうれん草 もも缶	お茶 マンナビスケット	牛乳 ムーンライト
31	月	ご飯 牛肉コロッケ 蒸し鶏中華和え みそ汁	米 牛肉コロッケ 蒸し鶏 キャベツ 人参 きゅうり 里芋 豆腐	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 コーンマヨサンド

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

5日は流しそうめんの日です*各自おにぎり持参
今月は七タメメニューがあります*7日
今月のご当地メニューは沖縄のおやつが入っています*13日
今月は彩りメニューで揚げ鶏の夏野菜ソースです*19日



食育キャラクター:もぐちゃん

	目標栄養価	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	523kcal
たんぱく質	20g	18.9g
脂質	15g	15.7g
塩分	1.5g	1.7g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)