

令和5年  7 月 献 立 表  たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	土	サンドイッチ・チーズ コンソメスープ・果物	卵・シーチキン チーズ・豆腐	食パン・じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	きゅうり・人参・小松菜 玉ねぎ・しめじ	おかき
3	月	鶏肉の胡麻味噌焼き・干草和え じゃが芋ソテー・けんちん汁・果物	鶏肉・味噌 油揚げ・ベーコン 豆腐	小麦粉・胡麻・油 じゃが芋・バター 板こんにゃく	ニンニク・きゃべつ・もやし ピーマン・人参・玉ねぎ・大根 ごぼう・青ネギ・生しいたけ	コーンフレーク 牛乳
4	火	ミックスベジタブル巣ごもり卵・ほうれん草サラダ 胡麻酢和え・枝豆ポタージュ・果物	ウインナー・卵 シーチキン・牛乳	マヨネーズ・胡麻 油・じゃが芋	Mixベジタブル・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・コーン トマト・きゅうり・枝豆・パセリ	みたらしだんご 白玉粉・砂糖・醤油・片栗粉
5	水	サワラの香味焼き・切り干し洋風煮 小松菜和え・厚揚げのみそ汁・果物	サワラ・ウインナー 油揚げ・わかめ 厚揚げ・味噌	パン粉・片栗粉 胡麻・胡麻油	生姜・ニンニク・青ネギ・切り干し エリンギ・ピーマン・小松菜 コーン・しめじ・玉ねぎ・人参	ジャムサンド 食パン・イチゴジャム
6	木	大豆揚げボール・ひじきサラダ ブロッコリーソテー・なすのみそ汁・果物	大豆・豆腐・ちくわ ひじき・シーチキン ベーコン・味噌・油揚げ	片栗粉・胡麻 マヨネーズ・バター	人参・青ネギ・きゃべつ・紅生姜 きゅうり・コーン・ブロッコリー しめじ・なす・玉ねぎ・えのき	どら焼き 蒸しパンMix・卵・牛乳・粒あん
7	金	いなり寿司・赤魚の照り焼き・胡麻和え こんにゃくしぐれ煮・七夕そうめん・果物	油揚げ・赤魚 牛肉・卵	胡麻・そうめん 糸こんにゃく	生姜・竹の子・GP・干椎茸 玉ねぎ・パセリ・ほうれん草 もやし・人参・ごぼう・オクラ	フルーツ杏仁 バナナ・みかん缶・パン缶・寒天粉 牛乳・バニラエッセンス
8	土	レタスチャーハン・わかめ和え もやしスープ・果物	焼豚・卵・わかめ 豆腐	油	レタス・人参・玉ねぎ 青ネギ・しめじ きゅうり・きゃべつ・もやし	おかき
10	月	鮭のタルタル焼き・胡麻味噌和え キャベツの浅漬け・沢煮椀・果物	鮭・卵・味噌 ベーコン	マヨネーズ 胡麻・胡麻油	パセリ・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ 人参・パプリカ・きゃべつ・きゅうり ネギ・レタス・もやし・えのき・ごぼう	アメリカンドッグ ウインナー・牛乳・卵 蒸しパンミックス・油
11	火	豆腐つくねあんかけ・レタスしめじサラダ カニカマもやし・呉汁・果物	豆腐・鶏ミンチ・ひじき ベーコン・カニカマ 大豆・油揚げ・味噌・ちくわ	片栗粉・油 胡麻油 板こんにゃく	ニンニク・生姜・人参・玉ねぎ 青ネギ・レタス・かいわれ・しめじ もやし・青梗菜・大根・ごぼう	アーモンドビスコッティ ホールアーモンド・蒸しパンミックス 卵・牛乳
12	水	ササミのしそ巻き揚げ・きゃべつのゆば和え ちりめん人参・じゃが芋のみそ汁・果物	鶏ササミ・卵・ハム ゆば・ちりめん 油揚げ・味噌	小麦粉・油 フレンチドレッシング じゃが芋	青じそ・きゅうり・きゃべつ 人参・コーン・ピーマン 青ネギ・玉ねぎ・えのき	バナナクレープ バナナ・卵・砂糖・小麦粉・牛乳 バター・バニラエッセンス
13	木	サバのカレームニエル・マカロニサラダ ほうれん草ソテー・茎わかめスープ・果物	サバ・ハム ベーコン・豆腐 茎わかめ	小麦粉・マカロニ マヨネーズ バター	人参・きゅうり・コーン ほうれん草・しめじ 玉ねぎ・青ネギ・えのき	きな粉ねじり 水あめ・きな粉
14	金	だし巻き卵・麻婆ナス ゆかり大根・ちゃんぽんスープ・果物	卵・合挽きミンチ 赤板・牛乳 豚バラ肉	油 胡麻油	なす・人参・ピーマン・玉ねぎ ゆかり・きゅうり・大根・しめじ きゃべつ・もやし・青ネギ・コーン	絞り出しクッキー 小麦粉・油・砂糖・ココア・牛乳
15	土	ナポリタンスパゲッティ・目玉焼き コンソメスープ・果物	ウインナー・卵 豆腐	スパゲッティ・油	人参・玉ねぎ・ピーマン しめじ・ほうれん草	おかき
17	月	海の日				
18	火	焼きししゃも・コールスローサラダ わかめナムル・和風ミネストローネ・果物	ししゃも・ハム カニカマ・わかめ 大豆・ちくわ	マヨネーズ フレンチドレッシング 胡麻油	きゃべつ・きゅうり・コーン 人参・小松菜・エリンギ 大根・ごぼう・生椎茸・青ネギ	人参ゼリー 人参・ゼリーの素・ホイップ
19	水	梅干しちりめんご飯・バーベキューチキン・果物 夏野菜マリネ・高野の含め煮・夏大根のみそ汁	ちりめん・鶏肉 高野・ちくわ 油揚げ・味噌	胡麻・小麦粉 オリーブオイル 板こんにゃく	梅干し・ニンニク・生姜・玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン・人参・パプリカ インゲン・大根・青ネギ・しめじ	パインケーキ バター・砂糖・卵・小麦粉・パイン缶 パインジュース・ベーキングパウダー
20	木	じゃが芋磯揚げ・ツナの酢の物 もやしのオイスター炒め・かき玉汁・果物	ちくわ・もずく シーチキン・豚バラ肉 卵・豆腐	小麦粉・油・胡麻 じゃが芋・片栗粉	玉ねぎ・きゅうり・コーン もやし・ニラ・人参 青ネギ・えのき	ほうれん草餅 ほうれん草・白玉粉・砂糖・片栗粉
21	金	イワシのアンダレス・和風和え ピーマンソテー・なめこ汁・果物	イワシ・わかめ 油揚げ 豆腐・味噌	パン粉・片栗粉 青じそドレッシング 胡麻油・胡麻・板こん	パセリ・レタス・きゅうり・コーン ピーマン・エリンギ・人参 なめこ・青ネギ・玉ねぎ	食パンラスク 食パン・マーガリングラニュー糖
22	土	オムライス・中華きゅうり しめじスープ・果物	卵・鶏肉・豆腐	バター・油 胡麻油	ピーマン・人参・玉ねぎ きゅうり・しめじ・青ネギ	おかき
24	月	白身魚マヨネーズ焼き・海苔和え 胡麻レタス・かぼちゃのみそ汁・果物	メルルーサ 海苔の佃煮 油揚げ・味噌	マヨネーズ 胡麻油・胡麻	玉ねぎ・パセリ・ほうれん草 人参・えのき・ピーマン・レタス きゅうり・青ネギ・しめじ・かぼちゃ	マシュマロサンド クラッカー・マシュマロ
25	火	ポピエツシーチキン・ポン酢和え かいわれたくあん・豚汁・果物	シーチキン・ちくわ カニカマ 味噌・油揚げ・豚肉	小麦粉・パン粉・油 胡麻・板こんにゃく	玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり 人参・コーン・貝割れ・たくあん 大根・もやし・青ネギ・ごぼう	ミルクわらび餅 牛乳・わらび餅粉・砂糖・きな粉
26	水	チーズオムレツ・シーザーサラダ 人参グラッセ・コンソメスープ・果物	卵・ウインナー チーズ・粉チーズ ベーコン・牛乳	マヨネーズ じゃが芋・バター	玉ねぎ・ピーマン・人参・トマト・レタス きゅうり・パプリカ・コーン・レーズン 枝豆・クリーム缶・パセリ・しめじ	エッグタルト風 卵・砂糖・生クリーム 餃子の皮・バニラエッセンス
27	木	サワラのかば焼き・ひじきと豆腐煮 きゃべつおかか和え・切り干し大根みそ汁・果物	サワラ・ひじき・豆腐 かつお節 油揚げ・味噌	片栗粉 板こんにゃく	枝豆・人参・レンコン・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり・切り干し ごぼう・しめじ・小松菜	じゃが芋クラッカー コンソメ・カレー粉・じゃが芋 バター・こしょう・蒸しパンミックス
28	金	ビビンバ・春雨サラダ・プチトマト 茹で卵・チンゲン菜スープ・果物	牛肉・ハム・卵 豆腐	胡麻油・春雨 マヨネーズ 胡麻	ほうれん草・人参・もやし きゅうり・コーン・プチトマト 玉ねぎ・青梗菜・しめじ	豆腐ドーナツ 豆腐・蒸しパンミックス・粉糖・油
29	土	チキンカレー・野菜サラダ チーズ・果物	鶏肉・卵・チーズ	じゃが芋 ドレッシング	人参・玉ねぎ・グリーンピース レタス・きゅうり	おかき
31	月	サバの竜田揚げ・もずくの酢の物 胡麻ブロッコリー・きゃべつのみそ汁・果物	サバ・もずく カニカマ 油揚げ・味噌	片栗粉・油 胡麻	しょうが・人参・きゅうり・大根 コーン・ブロッコリー・しめじ きゃべつ・えのき・青ネギ・玉ねぎ	ココアバナナプリン ココア・バナナ・プリンエル・牛乳

献立作成者 小林

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は、毎日点検してきれいに洗ってください。

◎今月のご飯日は、7日と19日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は、白ご飯弁当ありません。

