

# 令和5年7月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	土	ちらしそうめん フルーツゼリー	/	そうめん 油 フルーツゼリー	卵 削り節	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん たまねぎ	お茶 ぼんせんべい	/	
3	月	魚の南蛮漬け わかめスープ	ごはん	かたくり粉 油 さとう ごま油 白ごま	さかな 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン もやし にんじん	牛乳 パイ菓子	牛乳 ラスク	
4	火	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 ヨーグルト	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ 油揚げ ヨーグルト	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 クラッカー	
5	水	ジャージャー麺 ゴマあえ	ロールパン	中華めん(生) さとう 油 ごま油 すりごま(白)	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ こまつな 葉ねぎ キャベツ もやし	牛乳 ウエハース	お茶 フルーツヨーグルト	
6	木	夏野菜のカレーライス わかめサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油	豚もも肉 ロースハム 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ 青ピーマン キャベツ コーン缶	牛乳 せんべい	牛乳 塩せんべい	
7	金	七夕ちらし 天の川汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 白ごま そうめん フルーツゼリー	ツナ缶 刻みのり ちくわ 削り節	にんじん きゅうり 干し椎茸 コーン缶 オクラ	牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子	
8	土	冷やし中華(コーン) 野菜ジュース	/	中華めん(生) さとう ごま油 プリン	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お茶 ぼんせんべい	/	
10	月	煮魚 合わせみそ汁 ゆで枝豆	ごはん	さとう 板こんにやく	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ えだまめ	お茶 のり巻きせんべい	すいか お茶・ビスケット	
11	火	豚肉となすのみそ炒め わかめ汁	ごはん	油・さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たけのこ なす みつば 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ えのきたけ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ビスケット	
12	水	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ★	レーズン ロール	油 さとう マカロニ	鶏もも肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ スズッキーニ トマト缶詰 赤ピーマン きゅうり	お茶 かりんとう	牛乳 せんべい	
13	木	なめしごはん 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁	ごはん	油 板こんにやく さとう かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 生揚げ 削り節 生わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	お茶 オレンジかん	
14	金	れんこんと大葉のつくね 豆乳コーンスープ 味付け煮干	食パン	かたくり粉 油 パン粉(乾)	鶏ひき肉 豆腐 ロースハム 味付け煮干	れんこん 大葉 キャベツ クリームコーン缶 たまねぎ グリンピース(冷)	お茶 あられ	発酵乳 ウエハース	
15	土	みどり組サマーフェス							
17	月	海の日							
18	火	カラフルマーボー 中華サラダ	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす 赤ピーマン 青ピーマン コーン缶 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	牛乳 塩せんべい	お茶 豆乳クリームサンド (黄桃)	
19	水	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 ヨーグルト	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ 油揚げ ヨーグルト	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 クラッカー	
20	木	ケチャップライス 鶏のから揚げ 野菜スープ	ごはん	油 かたくり粉 じゃがいも	ウインナー 鶏もも肉	たまねぎ コーン缶 しめじ もやし 青ピーマン しょうが キャベツ にんじん グリンピース(冷)	牛乳 ぼんせんべい	お茶 ケーキ	
21	金	ジャージャー麺 ゴマあえ	ロールパン	中華めん(生) 油 さとう ごま油 すりごま(白)	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ キャベツ もやし こまつな	牛乳 ビスケット	牛乳 ごませんべい	
22	土	香り焼きそば 発酵乳	/	蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 発酵乳	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ にら たまねぎ 赤ピーマン	お茶 クッキー	/	
24	月	魚のレモン風味 ミネストローネ	コッペパン	かたくり粉 さとう 油 じゃがいも	白身魚 ベーコン	レモン(果汁、生) ブロッコリー にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	お茶 パイ菓子	お茶 プリン	
25	火	豚肉となすのみそ炒め わかめ汁	ごはん	油 さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たけのこ なす みつば 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ えのきたけ	牛乳 あられ	牛乳 ビスケット	
26	水	夏野菜のカレーライス わかめサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油	豚もも肉 ロースハム 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ 青ピーマン キャベツ コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 塩せんべい	
27	木	なめしごはん 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁	ごはん	油 板こんにやく さとう かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 生揚げ 削り節 生わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	お茶 ゆでとうもろこし	
28	金	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ★	レーズン ロール	油 さとう マカロニ	鶏もも肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ スズッキーニ トマト缶詰 赤ピーマン きゅうり	お茶 かりんとう	牛乳 クラッカー	
29	土	冷やし中華(コーン) ヨーグルト	/	中華めん(生) さとう ごま油	ロースハム 生わかめ ヨーグルト	コーン缶 きゅうり もやし	お茶 ぼんせんべい	/	
31	月	煮魚 合わせみそ汁 ゆで枝豆	ごはん	さとう 板こんにやく	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ えだまめ	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 ぼんせんべい	