



令和5年度7月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:片山 皇月

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 土	具だくさん牛丼		味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	
3 月	虹いろ ごはん	ツナと豆腐のつくね ブロッコリーのゆかり和え	わかめの 味噌汁	米 虹色米 ツナ 木綿豆腐 玉葱 ブロッコリー 人参 ゆかり わかめ しめじ 味噌	動物ヨーチ するめ 豆乳
4 火	虹いろ ごはん	牛肉かぼちゃ キャベツの塩こぶ和え	ブナピーの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 南瓜 玉葱 いんげん キャベツ 人参 塩昆布 すりごま ブナピー 油揚げ 青葱 味噌	セサミラスク 紫芋ふんわりせんべい 豆乳
5 水	虹いろ ごはん	鯖の味噌チーズ焼き 大根のさっぱり和え	冬瓜スープ	米 虹色米 鯖 味噌 粉チーズ 卵なしマヨネーズ 大根 人参 青じそドレッシング 冬瓜 えのき茸 わかめ	※枝豆 あげまる お茶
6 木	虹いろ ごはん	鶏肉の天ぷら なすのおかか和え	じゃが芋の 味噌汁	鶏もも肉 天ぷら粉 なす 小松菜 人参 花かつお じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	源氏パイ きなこ餅 豆乳
7 金	七夕寿司		そうめん汁	米 鮭 胡瓜 卵 干し椎茸 人参 土生姜 いらごま そうめん オクラ 玉葱	※きらきらゼリー お茶
8 土	豚丼		味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 チンゲン菜 油揚げ 味噌	
10 月	虹いろ ごはん	豆腐チャンプル	わかめスープ	米 虹色米 木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ 人参 キャベツ 花かつお 玉葱 えのき茸 わかめ	きらず揚げ ふんわりあられ 豆乳
11 火	菜めし	じゃこ入り卵焼き 小松菜の煮浸し	オクラの 味噌汁	米 菜めしの素 卵 ちりめんじゃこ 玉葱 青葱 小松菜 人参 油揚げ しめじ オクラ 味噌	※フルーツのゼリー和え お茶
12 水	虹いろ ごはん	納豆かき揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え	もやしの 味噌汁	米 虹色米 納豆 人参 玉葱 干し椎茸 カレー粉 天ぷら粉 ブロッコリー 粉末ピーナッツ もやし 青葱 味噌	かぼちゃポーロ 豆乳
13 木	虹いろ ごはん	赤魚の煮付け いんげんのごま和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 いんげん 人参 すりごま 南瓜 玉葱 わかめ 豆乳 味噌	※揚げ野菜せんべい 豆乳
14 金	虹いろ ごはん	鶏肉の梅じょうゆ焼き れんこんサラダ	ズッキーニの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 梅肉 れんこん 胡瓜 人参 ズッキーニ 玉葱 青葱 味噌	ひこきビスケット 豆乳
15 土	炊き込みごはん		味噌汁	米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう 油揚げ 玉葱 小松菜 味噌	
18 火	虹いろ ごはん	豆腐と牛肉のうま煮 甘酢キャベツ	麩の味噌汁	米 虹色米 牛肉 土生姜 木綿豆腐 大根 人参 キャベツ おつゆ麩 玉葱 青葱 味噌	ビスコ おやつ昆布 豆乳
19 水	虹いろ ごはん	鮭の西京焼き 磯和え	すまし汁	米 虹色米 鮭 白味噌 ほうれん草 人参 かまぼこ もみのり 玉葱 しめじ 三つ葉	※おにぎり(おかか) お茶
20 木	ゆかり ごはん	冷しゃぶ	なめこの 味噌汁	米 ゆかり 豚肉 キャベツ もやし 人参 なめこ クリーミーごまドレッシング 玉葱 青葱 味噌	※ココア蒸しパン 豆乳
21 金	虹いろ ごはん	タラフライ ピーマンとツナの炒め物	冬瓜の味噌汁	米 虹色米 タラ 卵 パン粉 ウスターソース 玉葱 ピーマン 人参 ツナ 冬瓜 えのき茸 わかめ 味噌	黒糖まるぼうろ さつまいもせんべい 豆乳
22 土	豆腐丼		味噌汁	米 豚ミンチ 絹豆腐 人参 玉葱 青葱 ほうれん草 えのき茸 味噌	
24 月	虹いろ ごはん	鶏肉のかりん揚げ 胡瓜の酢の物	しめじの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 胡瓜 人参 わかめ しめじ 玉葱 青葱 味噌	スイカ お茶
25 火	虹いろ ごはん	ピザ風オムレツ いんげんサラダ	コーンスープ	米 虹色米 卵 ベーコン ピーマン 玉葱 ピザチーズ ケチャップ いんげん もやし ツナ 和風ごまドレッシング 人参 コーン パセリ	ソフト豆もち ミニも花子 豆乳
26 水	虹いろ ごはん	カレイのごま焼き ひじきの炒り煮	白菜の味噌汁	米 虹色米 カレイ いらごま ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 こんにゃく 白菜 玉葱 えのき茸 味噌	おやつパイキング 豆乳
27 木	虹いろ ごはん	野菜炒め	南瓜の味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン オイスターソース 南瓜 青葱 味噌	※ゆでとうもろこし 豆乳
28 金	うなぎの 錦糸丼	オクラの梅おかか和え	すまし汁	米 うなぎ 卵 グリンピース うなぎのタレ オクラ 梅肉 ポン酢 花かつお 絹豆腐 玉葱 人参 三つ葉	アイスクリーム お茶
29 土	お弁当				
31 月	虹いろ ごはん	牛肉の甘辛煮 添え野菜	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 こんにゃく 土生姜 枝豆 小松菜 味噌	カルシウムせんべい 豆乳

※は、手作りおやつです。

