

2023年(令和5年)

7月 献立表

<栄養士>林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (土)	なめたけごはん 鶏だんごのすまし汁	鶏ミンチ	胚芽米・麦 小麦粉	えのき 玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
3日 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかり和え すまし汁	豚ミンチ・木綿豆腐・卵 竹輪	胚芽米・麦 ごま・油	白葱・人参 キャベツ・胡瓜・しそ 玉葱・人参・みつば	✓牛 乳 せんべい ■ココアミルク じゃこトースト
	4日 (火)	パ ン タンドリーチキン 海藻サラダ コンソメスープ	鶏肉・ヨーグルト いか・わかめ	食パン ごま・マヨネーズ*	ニンニク 胡瓜 キャベツ・コーン缶・ほうれん草
18日 (火)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい
					■牛 乳 りんご寒天
5日 19日 (水)	三色丼 ひじきの煮物 なすのみそ汁	鮭・卵 ひじき・油揚 みそ	胚芽米・麦・砂糖・油 砂糖	ほうれん草 人参 なす・玉葱・青葱	✓牛 乳 紫いもチップ ■ジュース ボンゼン・水ようかん
	6日 20日 (木)	ごはん 魚の甘酢あんかけ 中華サラダ	たら 鶏ささみ	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 砂糖 ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・胡瓜
7日 (金) 七 夕	鮭菜めしごはん 鶏肉の照り焼き のり和え そうめんのすまし汁	鮭 鶏肉	胚芽米・麦・ごま 砂糖 そうめん	大根葉 土生姜 もやし・小松菜・人参 人参・オクラ	✓ジュース せんべい ■牛 乳 フルーツボンチ
21日 (金)	にゅうめん もやしのみそ和え ミニトマト	鶏肉・かまぼこ・油揚 みそ	そうめん	人参・干椎茸・青葱 もやし・人参・ほうれん草 ミニトマト	✓牛 乳 ゼリー ■カルピス ひじきあられ (0歳児:せんべい)
	8日 22日 (土)	鶏そぼろごはん もずくのみそ汁	鶏ミンチ もずく・油揚・みそ	胚芽米・麦 さつまいも	えのき・青葱

<1日平均> エネルギー:538kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.2g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポリコーン ■ココアミルク おやつカステラ
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	
	オクラとトマトの土佐和え 豆腐のすまし汁	かつお節 木綿豆腐		もやし・人参・オクラ・トマト しめじ・玉葱・小松菜	
11日 25日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ビスケット ■牛 乳 メロン
	鮭のムニエル	鮭・バター	小麦粉		
	ヨーグルトサラダ コンソメスープ	ヨーグルト ウインナー	マヨネーズ*	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン しめじ・人参・パセリ	
12日 26日 (水)	夏野菜カレー	牛肉・牛乳・バター	胚芽米・麦・カールウ・油	人参・玉葱・かぼちゃ なす	✓牛 乳 せんべい ■ジュース ごまビスケット
	コーンとわかめのサラダ	わかめ	油	キャベツ・コーン缶	
13日 27日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ラムネ ■ジュース いちごムース
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・卵・青のり	小麦粉・油		
	ブロッコリーのマヨネーズ和え 厚揚のみそ汁	厚揚・みそ	マヨネーズ*	ブロッコリー・人参 玉葱・えのき・小松菜	
14日 28日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン	✓牛 乳 ココアスティック ■カルピス クラッカー
	にらたまスープ	卵	じゃがいも・片栗粉	ニラ	
	枝 豆			枝豆	
29日 (土)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	山芋焼き	木綿豆腐	山芋・小麦粉・油	青葱	
	くず汁	鶏肉	片栗粉	人参・玉葱・ほうれん草	
31日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテトスナック ■ジュース 野菜スティック
	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉・みそ	マヨネーズ*		
	夏野菜サラダ 麩のすまし汁		油 麩	キャベツ・オクラ・ミニトマト・胡瓜 人参・えのき・青葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** 魚の甘酢あんかけ *** 7月6日・20(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

自身魚	40g	片栗粉	5
じゃがいも	30	玉 葱	30
人 参	15	生椎茸	4
ほうれん草	10	油	4
砂 糖	1	酢	1
しょうゆ	4	ケチャップ	4

【作り方】

- ①魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
じゃがいもは角切りにし、それぞれを油で揚げる。
- ②人参、玉葱、生椎茸はせん切りにする。
ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②の人参、玉葱、生椎茸の順に炒め、材料がひたる程度の水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら調味料で味付けする。
- ④器に①を入れ、上から③をかけてほうれん草を散らす。

