



令和5年 7月予定献立表



竜王西保育園
【♪は手作りおやつです】

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
1 土	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			
	餃子フライ			餃子フライ 油		
	野菜炒め		キャベツ もやし 人参			
	果物 (バナナ)		バナナ			
おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
3 月	ラーメン	麺	焼き豚 わかめ	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	子どもたちに大人気のラーメンです。
	春巻き			春巻き 油		
	ツナ入りカリプロサラダ		ツナ	カリフラワー ブロッコリー	ドレッシング	
	果物 (ベビーサイン)		パイナップル			
おやつ	♪きなこおにぎり 牛乳		飲:牛乳 きなこ		米 砂糖	
AMおやつ	せんべい 麦茶					
4 火	ビーフカレーライス	ごはん	牛肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 じゃが芋 油 カレールー	Bookde Lunch 「給食番長」
	福神漬け		福神漬け			
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ 人参 コーン	砂糖 ごま油	
	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	おかん バイリン 養蜂 レーズン ナタデココ バナナ りんご	砂糖	
PMおやつ	♪星のマカロニスナック 牛乳		青のり チーズ きな粉		マカロニ 片栗粉 油 砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
5 水	グラタン	ごはん	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 ブロッコリー にんにく	油 バター 小麦粉 マカロニ	ゴーヤは旬の食材です。"苦い"のが特徴ですが、チップスにすることで食べやすくなります。
	小松菜と春雨の甘酢和え		小松菜 人参 コーン	春雨 砂糖		
	豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 じゃが芋 里芋	
	果物 (オレンジ)		オレンジ			
おやつ	♪ゆでもろこし 牛乳		飲:牛乳	もろこし		
AMおやつ	クラッカー 麦茶					
6 木	白身魚のカラフル味噌焼き	ごはん	カレイ 味噌	玉葱 赤ピーマン コーン		ポテチパンは、砕いたポテトチップスと刻んだキャベツをパンではさみ、マヨネーズで味付けしたパンのことです。
	おくらと切り干し大根の和え物		鰹節	おくら 切り干し大根 人参	片栗粉 ごま油	
	茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 白菜		
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	♪ポテチパン 牛乳		飲:牛乳	キャベツ 人参	パン ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
7 金	星のハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			乾物 ~ソーメン~
	星のマカロニサラダ		ハム	コーン 胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	ソーメン汁		鶏肉 鰹節	人参 椎茸 ねぎ	ソーメン	
	果物 (すいか)		すいか			
PMおやつ	七タゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
8 土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
	オムレツ		オムレツ			
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
10 月	鯖の煮付け	わかめごはん	鯖	生姜	砂糖	7月10日は納豆の日です。
	納豆和え		納豆 鰹節	おくら 人参 小松菜 キャベツ		
	真沢山汁			南瓜 人参 ごぼう 大根		
	果物 (オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 砂糖 ごま油	
AMおやつ	せんべい 麦茶		せんべい			
11 火	豚肉のフレーク焼き	ごはん	豚肉		コーンフレーク 小麦粉 油	かみかみメニュー
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ さつま揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
	きのこの味噌汁		味噌 煮干し	しめじ えのき まいたけ 人参		
	果物 (スティックパイナップル)		パイナップル			
PMおやつ	♪大豆のかりかり揚げ 牛乳		飲:牛乳 青のり 大豆		油	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
12 水	麻婆茄子丼	ごはん	豚肉 豆腐 味噌	茄子 にんにく 生姜 ねぎ ニラ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	麻婆茄子は、四川料理の魚香茄子を日本でアレンジした中華料理です。
	春雨の中華サラダ		ハム 卵	人参 胡瓜	春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング	
	中華風コーンスープ		ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜 コーン きくらげ パセリ	片栗粉	
	果物 (桃缶)		白桃			
PMおやつ	♪コーン蒸しパン 牛乳		豆乳	コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AMおやつ	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
13 木	丸ごと南瓜のスコープコロッケ	ごはん	お米でとろけるチーズ	南瓜 玉葱	じゃが芋 パン粉 油	SDGsメニュー
	丸ごと野菜の炒め煮		豆腐 味噌 煮干し	大根 人参	さつま芋 ごま油 ごま 砂糖	
	豆腐となめこの味噌汁			なめこ ねぎ		
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	♪みかんの牛乳かん		牛乳 寒天	みかん	砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
14 金	ブルコギ丼	ごはん	豚肉	人参 しめじ ねぎ りんご にんにく	米 ごま油 砂糖	ブルコギ丼のブルは「火」、コギは「肉」という意味があります。
	煮豆		金時豆		砂糖	
	三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	ねぎ	じゃが芋 さつま芋 里芋	
	果物 (オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ	子ちゃすプリン				プリン	

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
15 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
	厚焼き玉子		卵焼き			
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
18 火 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	<small>玉葱 人参 しめじ じゃがいも トマト クリンヒース オレンジジュース</small>	米 油 じゃが芋 ハヤシルー	フレンチトーストはフランス語で「失われたパン」という意味で、リメイク料理です。
	フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 大根	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
	カクテルゼリー				ゼリー	
	トレンチトースト 牛乳		牛乳 卵		砂糖 パン	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
19 水	とり天	ごはん	鶏肉 卵	にんにく 生姜	小麦粉 片栗粉 油	今月の郷土料理「大分県」
	もやしのごま和え		もやし 小松菜 人参 えのき	ごま 砂糖 油		
	豆腐と麩とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ	麩	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	トやせうま 牛乳		きな粉		小麦粉 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
20 木 😊	鮭の味噌焼き	セルフおにぎり	鮭 味噌		砂糖	鮭の身はオレンジ色ですが、白身魚に分類されます。
	大豆と根菜の煮物		大豆 ひじき	れんこん ごぼう 人参 いんげん	ごま油 砂糖	
	じゃがいもの味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	トパイソ入りの蒸しパン 牛乳		牛乳 卵	パイソ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
21 金	ポロネーゼ	麺	牛肉 豚肉 チーズ	玉葱 にんにく パセリ	スパゲティー オリーブ油	世界の料理「イタリア」
	スマイルポテト				スマイルポテト 油	
	マチュドニア			<small>バナナ 黄桃 いちご パイン レーズン レモン汁</small>	砂糖	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
22 土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
	焼き餃子			餃子		
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24 月	白身魚のエスカベージュ	ごはん	カレイ	玉葱 人参 生姜 トマト	片栗粉 油 砂糖	エスカベージュとはフランス語で「油で揚げたから酢に漬ける」という意味があります。
	生揚げの五目旨煮		生揚げ 鶏肉	大根 人参 いんげん	ごま油 片栗粉 砂糖	
	ふわふわ卵スープ		卵 チーズ ベーコン	玉葱 小松菜	パン粉	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
25 火	冷やし中華	麺	ハム 卵	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華は日本で生まれた料理です。
	さつま芋スティック				さつま芋 油 ごま 砂糖	
	果物(バナナ)			バナナ		
	ト焼きもちおにぎり 牛乳		飲:牛乳	コーン	米	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
26 水	のりの佃煮	ごはん	のり	椎茸	砂糖	乾物 ~干し椎茸~
	夏野菜のキッシュ		ハム 卵 ツナ チーズ 生クリーム	トマト 茄子 人参 南瓜 スキナー		
	ほうれん草のごまよごし			ほうれん草 キャベツ もやし 人参	ごま 砂糖	
	茄子の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	茄子 人参 玉葱		
PMおやつ	ト石垣もち 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 小麦粉 強力粉 砂糖	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27 木 😊	ピピンパちらし	ごはん	豚肉 味噌	<small>生姜 人参 竹の子 もやし ほうれん草 コーン</small>	米 砂糖 ごま ごま油	暑い季節は、さっぱりとしたピピンパちらしで食欲アップです。
	しゅうまい				しゅうまい	
	中華スープ		豆腐	白菜 チンゲンサイ 小松菜	ごま油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	トノンエッククッキー 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 油 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
28 金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
	ハンバーグパイソソース		牛肉 豚肉 豆乳	玉葱 パイン	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	
	大根のゴマネーズサラダ		ツナ	大根 人参 胡瓜	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	花麩のすまし汁		鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	麩	
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	桃缶 野菜ジュース	お米de桃のタルト カラーシュガー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
29 土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
	オムレツ		オムレツ			
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
31 月	夏野菜カレー	ごはん	豚肉	<small>トマト 人参 玉葱 じゃがいも トマト クリンヒース オレンジジュース</small>	米 油 カレールー	太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は栄養の宝庫です。
	福神漬け			福神漬け		
	シーザーサラダ		胡瓜 キャベツ カリフラワー フロッコリー コーン	クルトン ドレッシング		
	フルーツポンチ		みかん パイン 黄桃 レーズン りんご アロエ			
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）