



7月予定献立表



令和5年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	土	ジャーマンポテト・トマト入りかきたま汁 きゅうりとささみのごまサラダ・ミニゼリー	ベーコン・鶏ささみ 卵・木綿豆腐	玉ねぎ・粉八ヶりきゅうり コーン・トマト	じゃがいも・片栗粉 ごまドレッシング	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	日	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆						
3	月	すり身揚げ・パンサンスト・マト 大根となめこのみそ汁・オレンジ	すり身・卵・牛乳 脱脂粉乳・ハム・豚肉	人参・ねぎ・キャベツ きゅうり・もやし・トマト 大根・なめこ・オレンジ	パン粉・油・春雨 ごま・ごま油	ひじきご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	火	キッズピピンパ・焼きギョーザ・パイン缶 キャンディチーズ・中華風コーンスープ	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 冷凍ギョーザ・チーズ	ねぎ・もやし・人参・ほうれん草 ミニトマト・クリームコーン缶 干しいたけ・パイン缶	ごま・ごま油 片栗粉	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	水	お弁当の日						
6	木	ピーマンの細切り炒め・中華風冷奴 あさりとコーンの豆乳汁・バナナ	豚肉・絹ごし豆腐 冷凍あさりむき身・豆乳	ピーマン(緑・黄)・人参 玉ねぎ・クリームコーン缶 バナナ	片栗粉・春雨 じゃがいも	春巻き	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	金	七夕そうめん・いんげんとツナのごま和え チキンナゲット・メロン	ハム・卵・ツナ缶 冷凍チキンナゲット	ほうれん草・ミニトマト いんげん・人参・メロン	そうめん・片栗粉 油・砂糖・ごま	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	ヨーグルトケーキ
8	土	鶏むね肉のふっくら焼き・野菜のトマト煮 豆腐わかめスープ・キウイフルーツ	鶏むね肉・木綿豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・赤ピーマ マッシュルーム缶・ホルト・マ・ねぎ チンゲン菜・わかめ・キウイフルーツ	砂糖・片栗粉 じゃがいも	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	日							
10	月	シーフードシチュー・マカロニのトマト煮 チーズ入りスクランブルエッグ・みかん缶	冷凍シーフードミックス 牛乳・脱脂粉乳・卵・チーズ ベーコン・粉チーズ	玉ねぎ・人参・粉八ヶり みかん缶	じゃがいも・油 マカロニ・砂糖	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	火	焼きししゃも・ブロッコリーの白和え じゃがいものスープ煮・バナナ	ししゃも・木綿豆腐 ベーコン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ えのきたけ・わかめ・バナナ	ごま・砂糖 じゃがいも	トマトご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
12	水	かに玉のケチャップかけ・もやしとにらの和え物 豚肉とチンゲン菜の中華スープ・グレープフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 かに・かま・ハム・豚肉	竹の子水煮・干しいたけ ねぎ・にら・人参・チンゲン菜 もやし・グレープフルーツ	油・ごま・砂糖 ごま油	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	木	カツカレー(コーンライス)・福神漬け ポパイサラダ・メロン・ラッシー	豚肉・卵・脱脂粉乳・牛乳 ベーコン・飲むヨーグルト	玉ねぎ・人参・コーン・トマト ほうれん草・福神漬け・メロン レモン果汁	小麦粉・パン粉・油・米 じゃがいも・マヨネーズ		麦茶・お菓子	プリンアラモード
14	金	鶏肉とパプリカの炒め物・たまポテサラダ キャベツとあさりのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・油揚げ・脱脂粉乳 卵・冷凍あさりむき身	ピーマン(赤・黄)・しめじ 冷凍ミックスベジタブル キャベツ・オレンジ	片栗粉・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	トマト	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
15	土	厚揚げと豚肉のみそ煮・おくらの梅和え 五目汁・のりたま・キウイフルーツ	厚揚げ・豚肉・油揚げ かつお節・鶏もも肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・おくら 梅干し・大根・ごぼう・ねぎ キウイフルーツ	春雨・砂糖 冷凍里芋	ゆでとうもろこし	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
16	日							
17	月	海の日						
18	火	トマト入り豚肉のしょうが焼き・オレンジ 切干大根のサラダ・なすと厚揚げのみそ汁	豚肉・しらす干し 厚揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・トマト・切干大根 きゅうり・人参・なす わかめ・ねぎ・オレンジ	砂糖・油	粉ふきいも	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
19	水	台湾風唐揚げ・レタス・パスタサラダ ねばねばみそ汁・グレープフルーツ	鶏もも肉・ツナ缶 脱脂粉乳	ねぎ・レタス・人参・きゅうり コーン・おくら・モロヘイヤ なめこ・グレープフルーツ	片栗粉・小麦粉・三温糖 油・ごま油・マヨネーズ スバゲティ	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	木	厚揚げの酢豚風・もやしの中華和え じゃがいもとのりの中華スープ・キウイフルーツ	厚揚げ・ハム	人参・ピーマン(緑・黄)・ねぎ 玉ねぎ・もやし・小松菜 刻みのり・キウイフルーツ	砂糖・片栗粉・春雨 ごま油・じゃがいも	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	金	豚しゃぶ冷やしうどん・煮玉子 ひじきと大豆の煮物・バナナ	豚肉・卵 大豆水煮缶	キャベツ・人参・おくら わかめ・ひじき・刻み昆布 バナナ	ゆでうどん・砂糖 片栗粉・ごま油	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳 かぼちゃの豆腐パン
22	土	鮭のムニエル・ブロッコリーのミモザサラダ おかず汁・黄桃缶	鮭・ハム・木綿豆腐・卵 鶏もも肉・脱脂粉乳	ブロッコリー・なす・玉ねぎ 人参・えのきたけ・黄桃缶	小麦粉・油 マヨネーズ・ごま油	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	日							
24	月	ハヤシライス・シーフードサラダ キャンディチーズ・コーンスープ・バナナ	豚肉・チーズ・木綿豆腐・卵 冷凍シーフードミックス	玉ねぎ・人参・レタス・ねぎ きゅうり・わかめ・バナナ コーン(粒・クリーム)	じゃがいも 片栗粉	ピースご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
25	火	野菜たっぷり夏マーポー・春巻き もやしのナムル・キウイフルーツ・牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム 脱脂粉乳・冷凍春巻き	玉ねぎ・なす・トマト ピーマン・もやし・人参 わかめ・キウイフルーツ	ごま油・砂糖 片栗粉・油・ごま	焼きもちご飯	麦茶・お菓子	ポッキンアイス
26	水	夏の豚汁・納豆野菜和え ポイルウィンナー・グレープフルーツ	豚肉・高野豆腐・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆 ウィンナー	トマト・ピーマン・ごぼう・人参 玉ねぎ・キャベツ・小松菜 もやし・グレープフルーツ	糸こんにゃく マヨネーズ	煮玉子	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	木	さばのトマト煮・切干大根とひじきのサラダ マカロニスープ・洋梨缶	さば・ベーコン ウィンナー	玉ねぎ・ホルト・トマト缶 切干大根・ひじき・コーン キャベツ・人参・洋梨缶	片栗粉・砂糖 マヨネーズ・マカロニ	さつまいもご飯	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
28	金	鶏肉のマーマレード焼き・五目みそ汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・メロン	鶏もも肉・油揚げ ウィンナー・脱脂粉乳	切干大根・ピーマン・人参 玉ねぎ・れんこん水煮 かぼちゃ・ごぼう・メロン	マーマレード 片栗粉・砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳 カレーそばろおにぎり
29	土	厚揚げの炒め物・鶏肉となすのみそ汁 小松菜とキャベツの塩ごま和え・オレンジ	厚揚げ・豚ひき肉 鶏もも肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・にらしめじ 小松菜・キャベツ・なす えのきたけ・オレンジ	ごま油・片栗粉 ごま・冷凍里芋	ソーゼージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	日							
31	月	みそ炒め丼・和風冷奴・切干大根のごま和え 春雨入り卵スープ・グレープフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 卵	キャベツ・ピーマン(緑・赤) ねぎ・切干大根・人参・にら しいたけ・グレープフルーツ	片栗粉・砂糖 ごま・春雨	かにシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

13日(木)は誕生会です。ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	409	347	484	463
たんぱく質(g)	20.5	18.1	19.4	18.9
脂質(g)	17.1	16.2	14.5	16.2
食塩(g)	1.6	1.8	1.5	1.7

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。