

2024年7月



みやびの杜保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 大根の酢の物 オレンジ みそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・人参・きゅうり オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	パウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 牛乳
2	火	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの中華和え みかん缶 みそ汁	さば さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) 大根・キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 調合ごま油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	麩のシュガースナック 牛乳	おつゆ麩・油 砂糖 牛乳
3	水	ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め さつま芋のバター焼き バナナ すまし汁	鶏肉 豆腐 バナナ 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋・バター	料理酒・味塩こしょう・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし だし・醤油・塩	ココア揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(粉) 牛乳	
4	木	辛くないジャージャー麺 ササミと白菜のゆかり和え 黄桃缶	牛豚ひき肉・赤みそ 鶏ささみ 	小松菜・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 黄桃(缶詰)	ラーメン・油・砂糖	味塩こしょう ゆかり	切干大根のおにぎり お茶	米(国産)・切干大根・人参 砂糖・醤油 お茶
5	金	【七タメニュー】 七タカレーピラフ 照焼ミニチキン 茹で野菜 バナナ 彩りすまし汁	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ・人参・コーン・オクラ ブロッコリー バナナ 万能ねぎ	米(国産)・バター 砂糖・油 そうめん・しそそうめん・抹茶そうめん	カレーパウダー・コンソメ・塩・こしょう 醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル)	お楽しみクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 バター・卵 牛乳
6	土	肉豆腐丼 キャベツのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉・豆腐 フィッシュソーセージ	白菜・人参・さやいんげん キャベツ・人参 オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・系こんにゃく(白滝)・砂糖 玉ねぎドレッシング おつゆ麩	醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	ほたほた焼	ほたほた焼き
8	月	ごはん 魚の塩焼 ひじきの煮物 オレンジ みそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・大根・人参・さやいんげん オレンジ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油 砂糖	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	彩りフルーツポンチ 牛乳	杏仁風デザート・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳
9	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 三色ナムル パイン缶 中華スープ	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 大根・きゅうり・人参・にんにく パイン(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	スイートパンプキン 牛乳	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 牛乳
10	水	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とじ さつま芋の中華衣揚げ バナナ みそ汁	生揚げ・豚肉・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・小麦粉・でん粉・調合ごま油・油 おつゆ麩	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 中華だし だし	スコーン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム 牛乳
11	木	ごはん 魚のチーズ照焼き 豚肉とゴーヤのチャンプルー 白桃缶 もずくスープ	メルルーサ・ミックスチーズ 豚肉・かつお節	にがうり・人参・万能ねぎ 白桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	バナナマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ・レモン果汁 牛乳
12	金	ナポリタンスパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ドライパセリ みかん(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・もやし	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 お茶
13	土	ねぎ塩豚丼 ササミと大根のサラダ オレンジ みそ汁	豚肉 鶏ささみ 赤みそ・白みそ	万能ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん・にんにく・白味噌 大根・人参 オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・白ごま 砂糖 じゃが芋	塩・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
16	火	ごはん 魚のバター醤油焼き 野菜の納豆和え 黄桃缶 みそ汁 	メルルーサ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	オクラ・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・バター・醤油	塩 醤油 だし	フルーツヨーグルト 牛乳	パイン(缶詰)・みかん(缶詰) ヨーグルト・砂糖 牛乳

17	水	【お弁当日】				サーターアランダギー 牛乳	サーターアランダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳	
18	木	ハヤシライス 切干大根サラダ オレンジ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・人参・きゅうり・コーン オレンジ	米(国産)・油 ごまドレッシング	ハヤシフレック・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう	シークアアサーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・ヨーグルト・四季柑シークアアサー・バター 砂糖・卵・バニラエッセンス 牛乳
19	金	ごはん 鶏肉の焼南蛮 クーフィリチー バナナ すまし汁	鶏肉 豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ピーマン 細切昆布・人参 バナナ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・だし	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
20	土	焼そば オレンジ すまし汁	豚肉・かつお節 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オレンジ 玉ねぎ・白菜・わかめ・万能ねぎ	ちゃんぽん麺・油	中濃ソース・とんかつソース だし・醤油・塩	せんべい 牛乳	星型せんべい 牛乳
22	月	ごはん 筑前煮 ソーセージとオクラのサラダ パイン缶 みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん オクラ・コーン パイン(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 黒こんにゃく・油・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	もずくのひらやーちー 牛乳	もずく・人参・ちくわ・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油 牛乳
23	火	ごはん 魚の花園焼き ゴーヤーンブシー 白桃缶 すまし汁	メルルーサ 豆腐・赤みそ	赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン にがうり・人参 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズ・油 砂糖 そうめん	塩・味塩こしょう みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
24	水	【おにぎりの日】 ごはん 鶏肉の塩唐揚げ ブロッコリーのごま和え バナナ コンソメスープ	鶏肉	ブロッコリー・コーン・人参 バナナ 大根・キャベツ・ドライパセリ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 白ごま	塩・料理酒・中華だし 醤油・みりん風調味料 コンソメ	いちごババロア 牛乳	いちごババロアの素・牛乳 いちごジャム 牛乳
25	木	肉うどん ツナとキャベツのサラダ オレンジ	牛肉 ツナフレック	玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	うどん・砂糖 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒・白だし	炒飯おにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・油・中華だし・味塩こしょう・醤油 お茶
26	金	【お誕生日会】 牛肉とコーンのペッパーライス風 ミニローストチキン 茹で野菜 バナナ 具たくさんトマトスープ	牛肉 鶏肉	コーン・人参・グリーンピース・にんにく にんにく ブロッコリー バナナ 大根・白菜・ドライパセリ	米(国産)・強化米・バター 油 じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩・醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) トマトコンソメ	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・油 砂糖・みかん(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
27	土	もずく丼 ササミと白菜のおかか和え オレンジ 中華スープ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・ほうれん草・人参 オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・強化米・調合ごま油・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
29	月	ごはん 魚の黒糖味噌焼き キャベツのごま和え みかん缶 すまし汁	メルルーサ・赤みそ・白みそ 豆腐	キャベツ・コーン・人参 みかん(缶詰) わかめ	米(国産) 黒砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
30	火	木の葉丼 拌三絲 黄桃缶 みそ汁	生揚げ・かまぼこ・卵 フィッシュソーセージ おつゆ麩・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・えのきたけ・干しいたけ きゅうり・人参 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま	醤油・みりん風調味料・和風だし 酢・醤油 だし	ごまちゃんすこう 牛乳	紅芋粉・小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
31	水	沖縄野菜そば ササミとオクラのゆかり和え バナナ	豚肉 鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・人参 バナナ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし ゆかり	コーンおにぎり 牛乳	米(国産)・コーン 醤油・コンソメ 牛乳

★献立の一部を変更することもあります

—富士フードサービス(株)