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)	
			主にからだをつくるもの	主に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	火	**★県産品の日** ナーベーラ入り麻婆豆腐丼 胡瓜の酢の物 オレンジ すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・へちま・玉ねぎ・干しいたけ・グリンピース きゅうり・白菜・人参 オレンジ キャベツ・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麸	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・牛乳 油・ブルーベリージャム 牛乳
2	水	ナポリタンスパゲティ バナナ コンソメスープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく バナナ 白菜・玉ねぎ・ドライパセ゛	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	ひじきのじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・強化米・豚肉・調合ごま油・人参・干しいたけ ひじき・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
3	木	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり 白桃缶 みそ汁	さば 卵 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 白桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩 だし	ひらやーちー 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
4	金	ハヤシライス 大根ツナサラダ ゼリー	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリンピース 大根・人参・きゅうり	米(国産)・油 砂糖・ごまドレッシング ぶどうゼリーの素	ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう	シュガー揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖 牛乳
5	土	豚丼 オクラのごま和え 黄桃缶 みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 黄桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
7	月	**【七夕メニュー】★オクラの日** 七夕カレーピラフ ミニローストチキン 茹で野菜 白桃缶 そうめん汁	豚ひき肉 鶏肉	玉ねぎ・人参・コーン・オクラ にんにく ブロッコリー 白桃(缶詰) わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油 油 マヨネーズ そうめん	カレーパウダー・コンソメ・塩・こしょう 塩・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	フルーツゼリー 牛乳	クールゼリーの素・黄桃(缶詰) パイン（缶詰） 牛乳
8	火	ごはん 魚のピザ焼 ジャーマンポテト ゼリー みそ汁	たら・ミックスチーズ ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・油 じゃが芋・油 オレンジゼリーの素	塩・トマトケチャップ 塩 だし	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
9	水	ごはん 鶏肉の黒糖味噌焼き 切干大根のごまサラダ バナナ かき玉汁	鶏肉・赤みそ・白みそ ツナフレーク 卵	切干大根・きゅうり・人参・コーン バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 黒砂糖・油 ごまドレッシング でん粉	料理酒・みりん風調味料 だし・醤油・塩	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 豆腐・油・グラニュー糖 牛乳
10	木	**★納豆（7.10）の日** ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め 野菜の納豆和え パイン缶 中華スープ	 豚肉 納豆 豆腐	 キャベツ・玉ねぎ・からし菜 大根・人参・コーン パイン（缶詰） 白菜・オクラ	 米(国産) 油・砂糖・調合ごま油	 オイスターソース・醤油 醤油 中華だし・醤油・塩	タンナファクルー 牛乳	小麦粉・黒砂糖・ベーキングパウダー 塩・油 牛乳
11	金	五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き オレンジ	さつま揚げ・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり オレンジ	うどん 砂糖・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	おかかおにぎり お茶	米(国産)・強化米 かつお節・醤油 麦茶
12	土	とりそぼろ丼 豆腐とキャベツのサラダ みかん缶 みそ汁	鶏ひき肉 ちくわ・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん キャベツ・人参 みかん(缶詰) 大根・小松菜	米(国産)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング おつゆ麸	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
14	月	もずく丼 白菜の中華和え 黄桃缶 みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	麸のシュガースナック 牛乳	おつゆ麸・油 砂糖 牛乳

15	火	ごはん シブイと豆腐の卵とじ さつま芋のバター焼き パイン缶 すまし汁	豆腐・鶏ひき肉・卵	玉ねぎ・冬瓜・人参・小松菜 パイン（缶詰） キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・バター おつゆ麸	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・塩	彩りフルーツポンチ 牛乳	青りんごゼリーの素・パイン（缶詰） 白桃(缶詰）・みかん(缶詰） 牛乳
16	水	**【お弁当日】** 					ちんびん 牛乳	小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー・油 牛乳
17	木	ごはん 魚のカレーソテー ひじきのサラダ オレンジ みそ汁	さば 赤みそ・白みそ	 ひじき・人参・きゅうり オレンジ 玉ねぎ・白菜・チンゲン菜	米(国産) 油 ごまドレッシング	塩・コンソメ・カレーパウダー 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
18	金	ごはん ガーリックチキン ブロッコリーサラダ バナナ コーンクリームスープ	鶏肉 牛乳	 にんにく ブロッコリー・人参 バナナ ドライパセリ	米(国産) 砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング	 醤油・料理酒 コーンクリームスープの素	わかめおにぎり お茶	米(国産)・強化米 わかめご飯の素 麦茶
19	土	焼そば ちくわの赤しそ焼き みかん缶 すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり みかん(缶詰） 大根・わかめ	焼きそば用麺・油 小麦粉・油	中濃ソース・とんかつソース ゆかり だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
22	火	カレーライス マカロニサラダ パイン缶	豚肉 	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 パイン（缶詰）	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 塩	ツナ味噌おにぎり お茶	米(国産)・強化米・ツナフレーク 赤みそ・醤油・砂糖 麦茶
23	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ 卵スープ	鶏肉 かつお節 卵	 にんにく ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	 醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳
24	木	ごはん 魚の照焼き ちくわと大根のごまサラダ みかん缶 いなむどぅち	 たら ちくわ 豚肉・かまぼこ・イナムルチ味噌	 しょうが 大根・ほうれん草・人参 みかん(缶詰） 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 ごまドレッシング つきこんにゃく	 醤油・みりん風調味料 だし・醤油	磯辺フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
25	金	**【お誕生日会】** ウインナーピラフ 豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ 白桃缶 ポタージュスープ	 ウインナー 豆腐・牛豚ひき肉・卵 牛乳	 人参・玉ねぎ・グリンピース 玉ねぎ・人参 かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン 白桃(缶詰） ドライパセリ	 米(国産)・油 パン粉・油 マヨネーズ	 コンソメ・塩 味塩こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 ポタージュの素	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
26	土	五目炒飯 野菜ナムル 黄桃缶 中華スープ	鶏ひき肉 豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参・にんにく 黄桃(缶詰） 白菜・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 ビーフン	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	きなこおかき 牛乳	やわらかおかき（きな粉味） 牛乳
28	月	ごはん 魚のごまサクサク焼き ひじきの煮物 オレンジ みそ汁	 ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	 ひじき・人参・大根・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・小松菜	米(国産) マヨネーズ・パン粉・白ごま・油 砂糖 おつゆ麸	 塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	揚げじゃがチーズ味 牛乳	じゃが芋・粉チーズ・ドライパセリ 塩・油 牛乳
29	火	ごはん ナーベーラみそ炒め さつま芋の天ぷら ゼリー もずくスープ	 豚肉・豆腐・赤みそ 	 へちま・しょうが もずく・玉ねぎ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・小麦粉・油 いちごゼリーの素	 醤油・みりん風調味料 醤油・料理酒・和風だし・塩	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・卵 牛乳・小麦粉 牛乳
30	水	沖縄そば キャベツの中華和え みかん缶	 豚肉	 人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・人参・コーン みかん(缶詰）	 沖縄そば 調合ごま油	 だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	菜めしおにぎり お茶	 米(国産)・強化米 菜めしの素 麦茶
31	木	豆腐のふわふわ丼 春雨サラダ パイン缶 ソーキ汁風	 鶏肉・豆腐・卵 フィッシュソーセージ 豚肉	 玉ねぎ・さやいんげん 人参・きゅうり・コーン パイン（缶詰） 細切昆布・冬瓜	 米(国産)・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごまドレッシング	 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	 黒糖ちんすこう 牛乳	 小麦粉・黒砂糖 油・塩 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

一冨士フードサービス株式会社