



令和5年 7月

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 仲田栄子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり		
1	親子丼 あっさりピクルス和え 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	メロンパン	鶏もも肉 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米 上白糖 はちみつ	葉ねぎ きゅうり 大根 トマト 小松菜 バナナ	19	お弁当会	牛乳	おおかチーズ おにぎり	かつお節 チーズ 牛乳	精白米	
3	麦ごはん 鮭の洋風西京焼き 南瓜のそぼろ煮 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳	ウエハース プリン	べに鮭 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 卵 牛乳	精白米 押麦 三温糖 無塩バター かたくり粉 グラニュー糖 ウエハース	パセリ 南瓜 玉ねぎ グリーンピース 大根 小松菜 ネーブル	20	ごはん 焼き魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 オレンジ	牛乳	小倉トースト	白身魚 沖縄豆腐 卵 牛乳 つぶあん	精白米 かたくり粉 なたね油 そうめん 食パン 無塩バター	インゲン ゴーヤー もやし ちんげん菜 干しいたけ ネーブル
4	あわごはん ナスと豚肉の生姜焼き 春雨サラダ ヘチマのみそ汁 りんご	牛乳	油みそおにぎり	豚もも赤肉 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳	精白米 あわ 三温糖 なたね油 春雨(乾)	なす・水菜 パプリカ 玉ねぎ きゅうり トマト・豆苗 へちま りんご	21	麦ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー コーンスープ りんご	牛乳	ゼリー ビスケット	豚挽き肉 牛乳 粉ゼラチン	精白米 押麦 パン粉 なたね油 じゃが芋 かたくり粉 三温糖	しめじ・トマト ブロッコリー パプリカ コーンクリーム コーン缶 セロリ・果汁 パイン缶
5	三色丼 じゃが芋のバターソテー 中華スープ オレンジ	牛乳	おからクッキー	鶏ひき肉 卵 牛乳 おから 豆乳	精白米 三温糖 なたね油 じゃが芋 バター・ごま かたくり粉 小麦粉	白ねぎ ピーマン にら ほうれんそう わかめ コーン缶 ネーブル	22	五目チャーハン さつま芋バター煮 ゆし豆腐 オレンジ	牛乳	スティックパン	卵 鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター スティックパン	白ねぎ レタス りんご・ネーブル レモン 葉ねぎ あおさ
6	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ひじき炒め 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	黒糖蒸しパン	鶏むね肉 油揚げ 沖縄豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 ケーキミックス 黒砂糖	パプリカ ピーマン 干しいじき 切干し大根 にら 小松菜 バナナ	24	黒米ごはん 魚のコーンクリーム焼き きんぴら炒め ゆし豆腐 オレンジ	牛乳	キャロットサンド	白身魚 ベーコン ゆし豆腐 牛乳 ツナ缶	精白米 黒米 小麦粉 なたね油 糸こんにやく 三温糖 食パン	コーンクリーム レタス ごぼう インゲン 葉ねぎ あおさ ネーブル
7	七タそうめん グルクンのから揚げ レタスサラダ 青菜のすまし汁 スイカ	牛乳	七タ・星のクッキー	ロースハム グルクン フィーレ 牛乳 卵	そうめん 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま・小麦粉 無塩バター	オクラ・のり レタス 水菜・トマト ちんげん菜 大根・すいか 干しいたけ レーズン	25	あわごはん チキン照焼き ふーちゃんぶる 大根のすまし汁 りんご	牛乳	チンピン	鶏もも肉 卵 しらす干し 豚モモ肉 牛乳	精白米 あわ・バター 三温糖 車糖 なたね油 小麦粉 黒砂糖	キャベツ もやし わかめ 大根 豆苗 りんご
8	五目うどん キュウリの塩昆布和え 蒸し芋	牛乳	クリームパン	豚肩肉 厚揚げ 牛乳	うどん なたね油 すりごま さつま芋 クリームパン	大根 人参 干しいたけ 白ねぎ きゅうり キャベツ 塩昆布	26	カレーうどん オクラ昆布和え ちくわのみみじ揚げ バナナ	牛乳	ワカメおにぎり	豚肩肉 油揚げ ロースハム 竹輪 卵 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 白ごま 小麦粉 精白米	ちんげん菜 白ねぎ トマト・オクラ きゅうり 塩昆布 バナナ ふりかけ
10	黒米ごはん 魚のカレーかけ マカロニサラダ 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳	セサミクッキー	白身魚 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・黒米 小麦粉 なたね油 マカロニ 三温糖・黒糖 ケーキミックス バター・ごま	ピーマン えのきたけ セロリ・大根 グリーンピース ちんげん菜 干しいたけ ネーブル	27	ごはん レバーフライのマリアナソース モウイのツナ和え 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	かぼちゃの蒸しパン	豚レバー ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 ケーキミックス	トマト モウイ わかめ 白菜・南瓜 ほうれんそう ネーブル りんご
11	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ パイン入りゴーヤーの和え物 レタスとトマトのスープ バナナ	牛乳	スイートポテト	厚揚げ 豚挽き肉 鶏もも肉 牛乳	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 三温糖 さつま芋 無塩バター	ブロッコリー 竹の子水煮 ゴーヤー パイン缶 もやし レタス トマト・バナナ	28	あわごはん さんまのゴマ風味焼き チキナーチャンプルー アーサと冬瓜のすまし汁 スイカ	牛乳	お誕生日ケーキ	さんま開き 沖縄豆腐 豚もも赤肉 牛乳 きな粉	精白米 あわ かたくり粉 白ごま なたね油 黒砂糖	からしな キャベツ しめじ あおさ カイワレ大根 冬瓜 すいか
12	ナポリタン ごぼうサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳	卵と昆布のおにぎり ぼりぼり田作り	魚肉ソーセージ 粉チーズ 鶏ささみ 牛乳 卵・チーズ しらす干し 煮干し	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 ごま・油 かたくり粉 精白米	ピーマン ホールトマト ごぼう・水菜 きゅうり コーンクリーム コーン缶 ネーブル・塩昆布	29	マーボー丼 カリカリきゅうり 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	たんなふあくるー	沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 白ごま たんなふあくるー	大根 玉ねぎ インゲン きゅうり ちんげん菜 ネーブル
13	ごはん チキンピカタ ナスの味噌炒め 冬瓜のみそ汁 スイカ	牛乳	カボチャの天ぷら	鶏もも肉 卵 粉チーズ ツナ缶 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖 上新粉	トマト なす ピーマン しめじ・冬瓜 豆苗・わかめ すいか 南瓜	31	麦ごはん お豆入りつくね焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳	ミニピザ	鶏ひき肉 大豆・卵 厚揚げ 牛乳 しらす干し ウインナー チーズ	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにやく 食パン	干しいじき 冬瓜 干しいたけ ピーマン・もずく えのきたけ ネーブル コーン缶
14	麦ごはん 魚のネギみそ焼き 納豆和え うどんスープ オレンジ	牛乳	アメリカンドック	白身魚 納豆 チーズ しらす 油揚げ 牛乳・卵 ウインナー	精白米 押麦 なたね油 うどん ホットケーキ ミックス	葉ねぎ ほうれんそう 白菜 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル	7月の休園日 ★ 17日 海の日						
15	中華丼 千切り大根のゴマ和え みそ汁 オレンジ			豚肩肉 ロースハム 削り節	精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油 すりごま	白菜・わかめ 白ねぎ・豆苗 竹の子・ひじき 切干し大根 干しいたけ ネーブル							
18	あわごはん 鮭のオランダ揚げ きゅうりとササミの和え物 ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳	バナナケーキ	べに鮭 卵 鶏ささみ 牛乳	精白米 あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 黒糖	キャベツ きゅうり 豆苗 わかめ・へちま えのきたけ ネーブル バナナ							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。
 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

