



# 7月給食献立表



令和5年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)			
									主食	午前おやつ 午後おやつ		
月	3 31	ひじきつくね 三色ナムル 夏野菜の味噌汁	① 254kcal ② 12.8g ③ 9.3g ④ 1.6g	ごま油 三温糖 ごま	鶏肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	玉葱 人参 なす トマト オクラ きゅうり もやし	和風だし 塩 中華だし	麦茶 ★人参ポール	夏野菜の 味噌うどん	牛乳 パイ 麦茶 ★人参ポール		
火	4 18	豚肉のスタミナ炒め オーロラサラダ わかめスープ	① 280kcal ② 17.2g ③ 11.4g ④ 1.2g	三温糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 油揚げ わかめ	人参 玉葱 ニラ にんにく 長ねぎ きゅうり	しょうゆ 酒 ケチャップ 中華だし	麦茶 ★ゆでもろこし	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ゆでもろこし		
水	5 19	筑前煮 ツナサラダ オレンジ	① 190kcal ② 12.3g ③ 3.9g ④ 0.9g	油 三温糖	鶏肉 シーチキン	たけのこ ごぼう 人参 椎茸 レタス きゅうり トマト オレンジ	酒 塩 しょうゆ 酢 こしょう	麦茶 ヨーグルト おせんべい	ゆかりご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 ヨーグルト おせんべい		
木	6 20	豚肉となすの味噌炒め ごまマヨサラダ 和風クリームスープ	① 270kcal ② 14.5g ③ 10.6g ④ 1.6g	油 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃが芋	豚肉 味噌 ロースハム スキムミルク	なす ビーマン 人参 玉葱 キャベツ きゅうり ほうれん草	酒 酢 塩 和風だし	麦茶 ★とうもろこし しとツナ トースト	ジャムパン	牛乳 ビスコ 麦茶 パイ ヨーグルト		
金	7 21	鮭のあけぼの焼き チーズサラダ オクラとコーンのスープ	① 221kcal ② 11.7g ③ 12.6g ④ 1.2g	マヨネーズ	鮭 チーズ	人参 きゅうり レタス トマト 玉葱 オクラ コーン	塩 こしょう 酢 コンソメ	麦茶 ★七タゼリー (7日) ★カルピスゼリー (21日)	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶★七タゼリー ★カルピスゼリー		
土	8 22	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	 <b>★お誕生日会メニュー (10日)</b> ♪七タそうめん ♪鶏肉入りかき揚げ ♪ジョア (マスカット味) <b>おやつ</b> ♪麦茶 ♪ココアカップケーキ									牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
月	24	鶏の唐揚げ ゆかりドレッシングサラダ 豆腐の中華スープ	① 317kcal ② 19.7g ③ 18.7g ④ 1.1g	油 片栗粉	鶏肉 木綿豆腐 わかめ	レタス 人参 きゅうり オクラ トマト 玉葱 キャベツ	酒 しょう ゆ 酢 塩 中華だし	麦茶 ★シャカ シャカ ココアパン	わかめごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★シャカ ココアパン		
火	11 25	お魚ハンバーグ 厚揚げのさっぱりサラダ とうもろこしポタージュ	① 305kcal ② 20.6g ③ 6.5g ④ 1.6g	片栗粉 三温糖	白身魚 厚揚げ スキムミルク	人参 玉葱 トマト きゅうり レタス 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう コンソメ 和風だし しょうゆ 酢	麦茶 ★カラフル棒	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★カラフル棒		
水	12 26	塩麻婆豆腐 小松菜としらすの和え物 油揚げとなすの味噌汁	① 346kcal ② 19.7g ③ 18.7g ④ 2.3g	油 ごま 三温糖	鶏肉 木綿豆腐 しらす 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ コーン缶 なす 長ねぎ	塩 中華だし 和風だし しょうゆ	麦茶 クラッカー おろし 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 チーズ クラッカー		
木	13 27	夏野菜カレー マカロニサラダ スイカ	① 369kcal ② 15.5g ③ 11.1g ④ 1.5g	三温糖 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	豚肉 シーチキン	玉葱 きゅうり なす パプリカ トマト 人参 とうもろこし ビーマン レタス スイカ	カレーソース ス ケチャップ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★フルーチェ (桃)	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーチェ		
金	28	豚のねぎ塩炒め 野菜サラダ かき玉汁	① 317kcal ② 16.5g ③ 16.5g ④ 1.1g	ごま油 ごま	豚肉 卵	長ねぎ 玉葱 人参 レタス きゅうり コーン トマト	塩 こしょう 鶏ガラ レモン果汁 コンソメ	★飲む ヨーグルト バナナ ウエハース 小魚	かき玉うどん	牛乳 クッキー 牛乳 バナナ ウエハース		
土	1 15 29	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	 <b>納涼会メニュー (14日)</b> ♪焼きそば ♪揚げたこ焼き ♪きゅうりの浅漬け ~おやつ~ 麦茶 以上児 かき氷 未満児 ゼリー									牛乳 クッキー 麦茶 果物 クラッカー

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

## ★7月使用の旬の食材…トマト、きゅうり、とうもろこし、すいか、なす、オクラ

夏野菜は体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含みます  
熱中症対策にきゅうりの一本漬けはおすすめです😊



納涼会の日の以上児さんの主食をおにぎりにして持たせてください♪

