

2023年7月 献立表

日	曜日	献立名	ざいりょう			
			午前おやつ	午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類
1	土	・焼きうどん ・さつま揚げと大根煮 ・すまし汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ウィンナーチーズ蒸しパン ・牛乳	豚肉,かつお節,あおさ さつま揚げ ウィンナー,チーズ 牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参 大根,いんげん ほうれん草,しめじ バナナ	うどん,サラダ油 上白糖 小麦粉
3	月	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・切干大根のごまサラダ ・みそ汁・りんご	・せんべい ・牛乳 ・ヨーグルトケーキ ・牛乳	鶏肉 わかめ,かつお節,みそ ヨーグルト,牛乳	切干大根,きゅうり,人参 白菜,りんご,いちごジャム	胚芽米 塩麹 上白糖,ごま 小麦粉,サラダ油
4	火	・ツナサラダそうめん ・厚揚げとじゃが芋の煮物 ・すまし汁 ・オレンジ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・枝豆と塩昆布のおにぎり ・麦茶	かつお節,ツナ水煮 厚揚げ 塩こんぶ	キャベツ,きゅうり,コーン,赤パプリカ 玉ねぎ,人参,いんげん ほうれん草,しめじ オレンジ,枝豆	そうめん,上白糖 じゃが芋 胚芽米,ごま油
5	水	・ごはん ・豆腐チャンプル ・小松菜のしらす和え ・みそ汁・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・大学かぼちゃ ・牛乳	豚肉,木綿豆腐,かつお節 しらす干し みそ,牛乳	玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,もやし キャベツ,にら,バナナ,かぼちゃ	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま
6	木	・食パン ・カレイのオーロラソース焼き ・大根とハムのサラダ ・コンソメスープ・ピーチヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・肉そぼろおにぎり ・麦茶	カレイ ロースハム,ヨーグルト 豚ひき肉,芽ひじき	大根,ブロッコリー 白菜,えのき,黄桃缶 玉ねぎ,人参	上白糖,サラダ油 胚芽米
7	金	・七夕ピラフ ・カラフルマリネ ・コンソメスープ ・すいか	・せんべい ・牛乳 ・七夕ゼリー ・牛乳	鶏肉 ベーコン 寒天,牛乳	玉ねぎ,コーン,人参,オクラ キャベツ,赤パプリカ,黄パプリカ,きゅうり ほうれん草,スイカ りんごジュース,黄桃缶	胚芽米,バター サラダ油,上白糖
8	土	・ごはん ・豚肉のマーマレード炒め ・小松菜のサラダ ・みそ汁・バナナ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・たこやき風ポテト ・牛乳	豚肉 かつお節,みそ,絹豆腐,わかめ 青のり,かつお節,牛乳	玉ねぎ,マーマレード 小松菜,コーン,人参 バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖,サラダ油 じゃが芋,片栗粉
10	月	・ごはん ・サバの塩焼き ・ひじきの煮物 ・みそ汁・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	サバ 芽ひじき,ちくわ,油揚げ,かつお節 牛乳	人参,きぬさや 白菜,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖,バター コーンフレーク,マシュマロ
11	火	・しらすの和風パスタ ・ヨーグルトサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ツナマヨおにぎり ・麦茶	しらす干し ヨーグルト ウィンナー ツナ水煮	玉ねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ,きゅうり,みかん缶 人参,りんご コーン	スパゲティ,バター,上白糖 サラダ油 じゃが芋 胚芽米
12	水	・ごはん ・豚肉と大根の旨煮 ・納豆和え ・みそ汁・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・トマトチーズクラッカー ・牛乳	豚肉 納豆,かつお節,みそ チーズ,牛乳	大根,人参,しめじ,しょうが,いんげん おくら,もやし ほうれん草,玉ねぎ,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉
13	木	・ごはん ・チキン南蛮 ・ピーマンソテー ・みそ汁・メロン	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・抹茶寒天 ・牛乳	鶏肉,ベーコン 木綿豆腐,かつお節,みそ きなこ,寒天,牛乳	玉ねぎ,パセリ もやし,人参,小松菜 なめこ,メロン,抹茶	胚芽米 上白糖 ピーマン,サラダ油
14	金	・夏やさいカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・ジャムサンド ・牛乳	豚ひき肉,大豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ,なす,赤パプリカ,黄パプリカ,かぼちゃ キャベツ,きゅうり,トマト 小松菜,コーン オレンジ,いちごジャム	胚芽米,サラダ油 上白糖 食パン
15	土	・焼きうどん ・さつま揚げと大根煮 ・すまし汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ウィンナーチーズ蒸しパン ・牛乳	豚肉,かつお節,あおさ さつま揚げ ウィンナー,チーズ 牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参 大根,いんげん ほうれん草,しめじ バナナ	うどん,サラダ油 上白糖 小麦粉



**朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう**

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

7/7 (金) ☆七夕☆

七夕ピラフ
マリネ
コンソメスープ
スイカ
★
七夕ゼリー

7/21 (金)

☆夏やさいメニュー☆

とうもろこしごはん
あじのごま照り焼き
夏やさいの揚げ煮
みそ汁
デラウェア



港南台保育園

2023年7月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
18	火	・ツナサラダそうめん ・厚揚げとじゃが芋の煮物 ・すまし汁 ・オレンジ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・枝豆と塩昆布のおにぎり ・麦茶	かつお節,ツナ水煮 厚揚げ 塩こんぶ	キャベツ,きゅうり,コーン,赤パプリカ 玉ねぎ,人参,いんげん ほうれん草,しめじ オレンジ,枝豆	そうめん,上白糖 じゃが芋 胚芽米,ごま油
19	水	・ごはん ・豆腐チャンプル ・小松菜のしらす和え ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・大学かぼちゃ ・牛乳	豚肉,木綿豆腐,かつお節 しらす干し みそ,牛乳	玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,もやし キャベツ,にら,バナナ,かぼちゃ	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま
20	木	・食パン ・カレイのオーロラソース焼き ・大根とハムのサラダ ・コンソメスープ ・ピーチヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・肉そぼろおにぎり ・麦茶	カレイ ローズハム,ヨーグルト 豚ひき肉,芽ひじき	大根,ブロッコリー 白菜,えのき,黄桃缶 玉ねぎ,人参	食パン 上白糖,サラダ油 胚芽米
21	金	・とうもろこしごはん ・あじのごま照り焼き ・夏野菜の揚げ煮 ・みそ汁 ・デラウェア	・せんべい ・牛乳 ・牛乳もち ・牛乳	あじ かつお節,みそ 牛乳,スキムミルク,きなこ	コーン かぼちゃ,なす,いんげん ほうれん草,玉ねぎ デラウェア	胚芽米,バター ごま サラダ油 上白糖,片栗粉
22	土	・ごはん ・豚肉のマーマレード炒め ・小松菜のサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・たこやき風ポテト ・牛乳	豚肉 かつお節,みそ,絹豆腐,わかめ 青のり,かつお節,牛乳	玉ねぎ,マーマレード 小松菜,コーン,人参 バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖,サラダ油 じゃが芋,片栗粉
24	月	・ごはん ・サバの塩焼き ・ひじきの煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	サバ 芽ひじき,ちくわ,油揚げ,かつお節 みそ,牛乳	人参,きぬさや 白菜,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖,バター コーンフレーク,マシュマロ
25	火	・しらすの和風パスタ ・ヨーグルトサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ツナマヨおにぎり ・麦茶	しらす干し ヨーグルト ウィンナー ツナ水煮	玉ねぎ,しめじ,小松菜 キャベツ,きゅうり,みかん缶 人参,りんご コーン	スパゲティ,バター,上白糖 サラダ油 じゃが芋 胚芽米
26	水	・ごはん ・豚肉と大根の旨煮 ・納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・トマトチーズクラッカー ・牛乳	豚肉 納豆,かつお節,みそ チーズ,牛乳	大根,人参,しめじ,しょうが,いんげん おくら,もやし ほうれん草,玉ねぎ,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉
27	木	・ごはん ・チキン南蛮 ・ピーフンソテー ・みそ汁 ・メロン	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・お楽しみマーブルケーキ ・牛乳	鶏肉,ベーコン 木綿豆腐,かつお節,みそ 牛乳	玉ねぎ,パセリ もやし,人参,小松菜 なめこ,メロン,ココア	胚芽米 上白糖 ピーフン,サラダ油 米粉,バター
28	金	・夏やさいカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・ジャムサンド ・牛乳	豚ひき肉,大豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ,なす,赤パプリカ,黄パプリカ,かぼちゃ キャベツ,きゅうり,トマト 小松菜,コーン オレンジ,いちごジャム	胚芽米,サラダ油 上白糖 食パン
29	土	・焼きうどん ・さつま揚げと大根煮 ・すまし汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ウィンナーチーズ蒸しパン ・牛乳	豚肉,かつお節,あおさ さつま揚げ ウィンナー,チーズ 牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参 大根,いんげん ほうれん草,しめじ バナナ	うどん,サラダ油 上白糖 小麦粉
31	月	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・切干大根のごまサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・ヨーグルトケーキ ・牛乳	鶏肉 わかめ,かつお節,みそ ヨーグルト,牛乳	切干大根,きゅうり,人参 白菜,りんご,いちごジャム	胚芽米 塩麴 上白糖,ごま 小麦粉,サラダ油

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1食分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1食分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	512 kcal	21.6 g	203 g	1.4 g	平均栄養価	480 kcal	19.1 g	263 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	19.5 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

7月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
3	31 月	じゃーじゃーうどん オレンジ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ きゅうり オレンジ
4	18 火	ふりかけごはん ほうれん草ののり和え	胚芽米 ゆかり ごま ほうれん草 キャベツ きざみのり
5	19 水	ロールパン 白菜サラダ	ロールパン 白菜 人参
6	20 木	しらすチャーハン オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース オレンジ
7	・ 金	ふりかけごはん ツナサラダ	胚芽米 しらす 青のり ツナ水煮 キャベツ ブロッコリー 人参
・	21 金	カレーライス コールスローサラダ	胚芽米 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ きゅうり コーン ツナ水煮 マヨドレ
10	24 月	ふりかけごはん キャベツのおかか和え	胚芽米 ゆかり ごま キャベツ きゅうり おかか
11	25 火	そぼろ丼 バナナ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん バナナ
12	26 水	ふりかけごはん 小松菜の炒め物	胚芽米 ごま 青のり 小松菜 もやし 人参
13	27 木	食パン マカロニサラダ	食パン マカロニ きゅうり コーン 人参 マヨドレ
14	28 金	ふりかけごはん ほうれん草サラダ	胚芽米 しらす 青のり ほうれん草 コーン

7月 夕食献立

献立名	主な材料
じゃーじゃーうどん ツナとじゃが芋の煮物 わかめスープ / オレンジ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ きゅうり ツナ水煮 ジャが芋 人参 ブロッコリー わかめ いりごま / オレンジ
ごはん / みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草ののり和え	胚芽米 / もやし にら 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 キャベツ きざみのり
ロールパン / コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め 白菜サラダ	ロールパン / 大根 ブロッコリー 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ 白菜 人参
しらすチャーハン フレンチサラダ 中華スープ / オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ ほうれん草 コーン / オレンジ
ごはん / みそ汁 鮭のごまマヨネーズ焼き ツナサラダ	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ 鮭 すりごま マヨドレ ツナ水煮 キャベツ ブロッコリー 人参
カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ	胚芽米 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ きゅうり コーン ツナ水煮 マヨドレ ほうれん草 ウィンナー
ごはん / みそ汁 鶏じゃが煮 キャベツのおかか和え	胚芽米 / ほうれん草 しめじ 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり おかか
そぼろ丼 大根とオクラの和え物 みそ汁 / バナナ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 オクラ しめじ もやし いんげん / バナナ
ごはん / みそ汁 カレイのみそマヨ焼き 小松菜の炒め物	胚芽米 / わかめ 玉ねぎ カレイ マヨドレ パセリ 小松菜 もやし 人参
食パン / コンソメスープ ポークチャップ マカロニサラダ	食パン / キャベツ かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ ケチャップ マカロニ きゅうり コーン 人参 マヨドレ
ごはん / みそ汁 鶏肉と野菜のバター醤油炒め ほうれん草サラダ	胚芽米 / わかめ しめじ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん バター ほうれん草 コーン

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。