



# 7月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2023年



| 日 曜  | 献 立   | 赤:血や肉になる   | 黄:熱や力となる                       | 緑:調子をととのえる   | (その他の食品)                                    | エネルギー                            |           |     |
|------|---|--|--------------------------------|--|---|----------------------------------|-----------|-----|
| 3 月  | アジの付け焼き<br>冬瓜のとろみ煮<br>ごはん キヤベツと若布のみそ汁<br>メロン                  | アジ/わかめ・みそ  | 油/片栗粉/米                        | 冬瓜/キャベツ<br>メロン   | 醤油・みりん・だし                                   | 402                              |           |     |
| 4 火  | 豚肉のさっぱり炒め<br>じゃが芋のそぼろ炒め<br>ごはん 麩と茄子のみそ汁<br>パインナップル            | 豚肉/鶏肉・みそ   | 油・砂糖/じゃが芋/米/麩                  | もやし・玉葱・赤パプリカ/人参<br>インゲン/なす/パインナップル   | 塩・こしょう・醤油・みりん<br>酢・だし                       | 515                              |           |     |
| 5 水  | 発芽玄米ごはん<br>夏野菜の豆腐ハンバーグ<br>野菜の旨塩和え<br>大根と油揚げのみそ汁<br>黄桃缶        | マクロビオティックの日             |                                | 米・発芽玄米/木綿豆腐・えだまめ・赤パプリカ・黄パプリカ・玉葱・木耳<br>パン粉・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖<br>胡瓜・トマト・ねぎ・塩・ごま油/大根・油揚げ・みそ・だし<br>黄桃缶 |   | 431                              |           |     |
| 6 木  | お野菜たっぷりソース焼きそば<br>揚げ餃子<br>おかかブロックロー<br>食べる小魚(ごま含む)            | 豚肉/餃子/花かつお<br>食べる小魚  | 焼きそば・油                         | もやし・キャベツ・玉葱・人参<br>ピーマン・木耳/ブロックロー   | ソース・醤油                                      | 494                              |           |     |
| 7 金  | 星の人参ごはん<br>星のコロッケ<br>春雨サラダ<br>手まり麩とオクラのお吸い物<br>ホイップonソーダゼリー   | 星のコロッケ/ツナ缶<br>ソーダゼリー<br>ホイップクリーム   | 米/油/春雨/手まり麩                    | 人参・菜のしる/キャベツ<br>胡瓜・玉葱・コーン/オクラ  | ケチャップ・マヨドレ・醤油<br>だし                         | 540                              |           |     |
| 10 月 | 照り焼きハンバーグ<br>れんこん金平<br>ごはん 里芋と若布のみそ汁<br>黄桃缶                   | ハンバーグ/わかめ・みそ   | 油/砂糖/ごま油・いりごま<br>米/里芋          | 蓮根・糸蒟蒻・ごぼう・人参<br>ピーマン/黄桃缶  | 醤油・みりん・だし                                   | 538                              |           |     |
| 11 火 | 鶏の照り焼き<br>具沢山のマカロニサラダ<br>ごはん じゃが芋と若布のみそ汁<br>オレンジ              | 鶏肉/ツナ缶/わかめ・みそ  | 砂糖/油/マカロニ/米<br>じゃが芋            | レタス・玉葱・胡瓜・コーン・人参<br>オレンジ   | 醤油・みりん・マヨドレ・だし                              | 513                              |           |     |
| 12 水 | バターロールパン<br>ハンギョコロッケ(乳・卵不使用)<br>ウインナーと花野菜のソテー<br>牛乳 パインナップル   | 南瓜コロッケ/ウインナー<br>牛乳   | ロールパン/油                        | ブロックロー・カリフラワー・人参<br>パインナップル  | 塩・こしょう                                      | 450                              |           |     |
| 13 木 | 太刀魚の塩焼き<br>五色野菜のごまよごし<br>ごはん 冬瓜と油揚げのみそ汁<br>キャンディチーズ           | 薬膳料理                  |                                | 太刀魚/油揚げ・みそ<br>キャンディチーズ   | 油/いりごま/砂糖/米<br>もやし・しめじ・胡瓜・赤パプリカ<br>黄パプリカ/冬瓜 | 塩・醤油・だし                          | 456       |     |
| 14 金 | カレーライス<br>チキンナゲット<br>コールスロー パナナ                               | 豚肉/チキンナゲット   | 米/油/じゃが芋<br>カレールー              | 玉葱・人参/キャベツ・胡瓜<br>コーン/バナナ   | 7大アレルギー不使用<br>フレンドレッシング                     | 633                              |           |     |
| 18 月 | イカフライのレモンソース煮<br>三色野菜の昆布和え<br>ごはん 切干大根と油揚げのみそ汁<br>ゼリーアラモード    | 愛知県西尾市の<br>ソウルフードだよ!  |                                | イカフライ/塩昆布/油揚げ<br>みそ/ホイップクリーム<br>イチゴゼリー   | 油/砂糖/米                                      | レモン/キャベツ・胡瓜・人参<br>切干大根/パイン缶・みかん缶 | 醤油・みりん・だし | 588 |
| 19 火 | お野菜たっぷり冷やしサラダうどん<br>フィッシュアンドチップス<br>バナナ                       | 油揚げ/白身魚フライ   | うどん・砂糖・すりごま<br>ごま油/油/じゃが芋      | もやし・胡瓜・人参・コーン・木耳<br>バナナ  | 醤油・だし・マヨドレ・みりん<br>ケチャップ・塩                   | 454                              |           |     |
| 20 木 | 焼肉丼<br>やみつき冷やっこ<br>若布スープ 食べる小魚(ごま含む)                          | 豚肉/木綿豆腐・焼きのり<br>わかめ/食べる小魚  | 米/砂糖/油/揚げ玉<br>いりごま             | しょうが・にんにく・玉葱・人参<br>ピーマン・椎茸/ねぎ/豆腐   | 醤油・みりん・中華味                                  | 467                              |           |     |
| 21 金 | 牛肉コロッケ(乳・卵不使用)<br>マカロニサラダ<br>ごはん 青菜とえのきのみそ汁<br>オレンジ           | 牛肉コロッケ/ツナ缶/みそ  | 油/マカロニ/米                       | トマト・玉葱・胡瓜・コーン<br>黄パプリカ/青菜・えのき<br>オレンジ  | マヨドレ・だし                                     | 482                              |           |     |
| 24 月 | メンチカツ<br>ひじき納豆<br>ごはん 豚汁<br>キャンディチーズ                          | メンチカツ/ひじき・納豆/豚肉<br>油揚げ・みそ<br>キャンディチーズ  | 油/白ごま/砂糖<br>米/里芋/ごま油           | ねぎ/大根・ごぼう<br>人参・糸蒟蒻  | 醤油・みりん・だし                                   | 600                              |           |     |
| 25 火 | エビとレタスのチャーハン<br>春巻き<br>華風和え<br>中華スープ オレンジ                     | むきえび/春巻き/わかめ   | 米・油/春雨/砂糖<br>いりごま・ごま油          | レタス・玉葱・人参・ピーマン<br>キャベツ・胡瓜・黄パプリカ<br>木耳/椎茸/オレンジ  | 塩・こしょう・醤油・酢<br>中華味                          | 436                              |           |     |
| 26 水 | 発芽玄米ごはん<br>大豆ミートのから揚げ<br>青菜の白和え<br>白菜と若布のみそ汁<br>パインナップル       | マクロビオティックの日           |                                | 米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油<br>木綿豆腐・青菜・しめじ・人参・糸蒟蒻・すりごま・みそ・砂糖/白菜・わかめ・みそ・だし<br>パインナップル     |   | 435                              |           |     |
| 27 木 | 鶏肉と冬瓜のさっぱり煮<br>スパゲティサラダ<br>ごはん もやしと油揚げのみそ汁<br>桃缶味くらべ(黄桃缶・白桃缶) | 鶏肉/ツナ缶/油揚げ<br>みそ   | 砂糖/スパゲティ/米                     | 冬瓜・人参/キャベツ・胡瓜<br>玉葱・コーン/もやし/黄桃缶<br>白桃缶   | 醤油・酢・みりん・だし<br>マヨドレ                         | 487                              |           |     |
| 28 金 | ハッシュドポーク<br>レタスと若布のゴマドレ和え<br>ストロベリーヨーグルト                      | 豚肉/わかめ/ヨーグルト   | 米・油<br>ブラウンシチュールー<br>いちごジャム・砂糖 | 玉葱・椎茸・グリーンピース/レタス<br>胡瓜・キャベツ・赤パプリカ<br>黄パプリカ  | 7大アレルギー不使用/マヨドレ<br>ゼリー・カップ                  | 535                              |           |     |
| 31 月 | ミートボールのトマトソース煮<br>しらすと花野菜のおかか和え<br>ごはん 麩とキャベツのみそ汁<br>オレンジ     | ミートボール/しらす干し<br>花かつお/みそ  | 油/砂糖/米/麩                       | トマト・玉葱・マッシュルーム<br>ブロックロー・カリフラワー・人参<br>キャベツ/オレンジ  | ケチャップ・ソース・塩<br>こしょう・醤油・だし                   | 413                              |           |     |

材料等の都合により献立を変更することがございます。

一日平均給与量 エネルギー:473kcal 脂質:14.5g たんぱく質:14.1g 炭水化物:72g 食塩相当量:1.6g