



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