

2024年



7月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園/1号認定)



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		
1 月	タラのおろしソース キャベツ入リスパサダ ごはん 玉葱と若布のみそ汁 黄桃缶	タラ/ウインナー わかめ・みそ	油・砂糖 スパゲティ/米	大根・しょうが・ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン 玉葱/黄桃缶	醤油・みりん マヨドレ・だし	424		
2 火	お野菜たっぷり冷やしサラダうどん ちくわの磯部揚げ 南瓜の甘煮 パイナップル	ツナ缶/ちくわ あおのり粉	うどん・白ごま ごま油/片栗粉・油 砂糖	もやし・胡瓜・人参 しめじ/南瓜 パイナップル	醤油・みりん・だし マヨドレ	384		
3 水	親子丼 切干大根のナムル 青菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	卵・鶏肉/油揚げ みそ	米・油・砂糖 白ごま・ごま油	玉葱・ねぎ・椎茸 切干大根・胡瓜 赤パプリカ/青菜 オレンジ	みりん・醤油・だし 塩・こしょう	476		
4 木	発芽玄米ごはん 車麩の角煮風 三色野菜と油揚げのおかか和え 若布と豆苗のスープ 食べる小魚	マクロビオティックの日 		米・発芽玄米/車麩・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・だし キャベツ・青菜・人参・油揚げ・花かつお・醤油 わかめ・豆苗・醤油・だし/食べる小魚		397		
5 金	星の人参のせ菜めしごはん 星のコロッケ レタスと胡瓜のサラダ 星の麩とオクラのお吸い物 グレープゼリー	7月7日は「七夕」 		星のコロッケ ツナ缶/わかめ グレープゼリー	米/油/麩 人参・菜めしの素 レタス・胡瓜・キャベツ 赤パプリカ・コーン オクラ	8大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング 醤油・だし	504	
8 月	メンチカツ 磯煮 ごはん 具沢山のみそ汁 キャンディチーズ	メンチカツ/ひじき ちくわ/油揚げ・みそ キャンディチーズ	油/砂糖/米/里芋	人参・コーン・インゲン 大根・えのき・ごぼう ねぎ	ケチャップ・醤油 みりん・だし	569		
9 火	太刀魚の塩焼き 中華風春雨サラダ ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 プチゼリー	太刀魚/鶏肉 油揚げ・みそ プチゼリー	油/春雨・白ごま 砂糖・ごま油/米	胡瓜・もやし・木耳 なす	塩・醤油・酢・だし	450		
10 水	豚の甘辛炒め 冬瓜の洋風煮 ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 オレンジ	豚肉/ウインナー 厚揚げ・みそ	砂糖・油/米	にんにく・しょうが 玉葱・まいたけ/冬瓜 ねぎ/オレンジ	醤油・みりん・塩 こしょう・コンソメ だし	487		
11 木	鶏のから揚げ 野菜炒め ごはん コンソメスープ パイン缶	鶏肉/豚肉	片栗粉・油/米	しょうが・にんにく キャベツ・玉葱・人参 ピーマン/えのき・コーン パイン缶	醤油・みりん・塩 こしょう・コンソメ	503		
12 金	カレーライス ポイルドウインナー コールスロー バナナ	豚肉/ウインナー	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/バナナ	8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	570		
16 火	チキン南蛮 根菜煮 ごはん 花麩と青菜のお吸い物 食べる小魚	ご当地メニュー「宮崎県」		鶏肉/油揚げ 食べる小魚	片栗粉・油・砂糖 米/花麩	にんにく・しょうが 玉葱・コーン・パセリ粉 大根・蓮根・ごぼう 人参/青菜	塩・こしょう・醤油 みりん・酢 マヨドレ・だし	556
17 水	麻婆飯 華風和え 若布スープ バナナ	豚肉・木綿豆腐 ツナ缶/わかめ	米・砂糖・ごま油・片栗粉 白ごま	玉葱・ねぎ・椎茸・グリーンピース キャベツ・もやし・赤パプリカ 木耳・バナナ	みりん・醤油・中華味・酢	510		
18 木	気仙沼産マグロカツ 切干大根の炒め煮 ごはん 豚汁 ゼリーアラモード	おたんじょう会 		気仙沼産マグロカツ ちくわ/豚肉・油揚げ みそ/いちごゼリー ホイップクリーム	油/砂糖/米/里芋 ごま油	切干大根・人参 インゲン/大根・ごぼう ねぎ/黄桃缶・パイン缶	ケチャップ・醤油 みりん・だし	650
19 金	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ 若布と豆苗のスープ オレンジ	牛肉・豚肉/わかめ	スパゲティ・油	玉葱・人参・椎茸 にんにく/ブロッコリー カリフラワー・コーン 豆苗/オレンジ	塩・こしょう・ケチャップ ソース・みりん・コンソメ 8大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング・醤油・だし	406		
22 月	白身魚フライ マカロニサラダ ごはん 冬瓜と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	白身魚フライ 油揚げ・みそ キャンディチーズ	油/マカロニ/米	胡瓜・キャベツ・コーン 玉葱/冬瓜	マヨドレ・だし	497		
23 火	冷やし豚しゃぶ もやしのお浸し ごはん じゃが芋と若布のみそ汁 パイナップル	豚肉/油揚げ 花かつお/わかめ みそ	すりごま・砂糖 ごま油/米/じゃが芋	にんにく・しょうが もやし・胡瓜・人参 パイナップル	醤油・みりん・酢 だし	444		
24 水	ハンバーグ ベイクドポテト 青菜炒め ごはん 若布と貝割れのスープ 白桃缶	ハンバーグ/わかめ	油/じゃが芋/米	青菜・キャベツ 貝割れ/白桃缶	ケチャップ・ソース 塩・こしょう 中華味	552		
25 木	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ しらす入り胡瓜納豆 けんちん汁 パイン缶	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 しらす干し・胡瓜・納豆・白ごま・醤油 木綿豆腐・大根・里芋・糸蒟蒻・ごぼう・人参・ねぎ・醤油・だし/パイン缶		431		
26 金	ハッシュドポーク ベビーチーズ フレンチサラダ オレンジ	豚肉/ベビーチーズ	米・油 ブラウンシチュールー	玉葱・椎茸 グリーンピース/キャベツ 胡瓜・コーン/オレンジ	8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	565		
29 月	チキンカツ 高野豆腐の煮物 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 黄桃缶	チキンカツ 高野豆腐・ひじき 油揚げ・みそ	油/砂糖/米	切干大根・インゲン 人参・椎茸/キャベツ 黄桃缶	ケチャップ・ソース 醤油・みりん・だし	531		
30 火	冷やし中華 揚げ餃子 若布と豆苗のスープ 食べる小魚	ツナ缶/餃子 わかめ/食べる小魚	ラーメン・ごま油 油	もやし・胡瓜 赤パプリカ・黄パプリカ 木耳/豆苗	冷やし中華のたれ 醤油・だし	396		
31 水	バターロールパン ポトフ 春雨サラダ 牛乳 オレンジ	ウインナー/牛乳	ロールパン じゃが芋/春雨	玉葱・人参 ブロッコリー カリフラワー・胡瓜 コーン/オレンジ	塩・こしょう コンソメ・マヨドレ	371		

材料等の都合により献立を変更することがございます。