

# 7月 給食予定献立表



2023年 青い鳥学園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤・血や肉を作る	緑・体の骨を整える	黄・熱や力の元になる
1	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 冷やしわかめうどん 白菜の和え物		牛乳 源氏パイ	かまぼこ ちくわ 牛乳	しその香 わかめ 白菜 人参	米・細うどん 天かす・しょうゆ みりん・上白糖 源氏パイ
3	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き キャベツの昆布和え 大根のすまし汁		牛乳 メープルケーキ	鮭 味噌 牛乳	ブロッコリー・キャベツ 人参・塩昆布 大根・玉ねぎ メープルシロップ	米・エッグケア しょうゆ・ホットケーキミックス 上白糖・有塩バター メープルシロップ
4	火	牛乳 マンナビスケット	わかめご飯 焼きそば 焼売 かき玉汁		牛乳 じゃこトースト	豚肉・焼売 鶏卵・牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	わかめ御飯(鮭)・キャベツ 玉ねぎ・人参 ねぎ パセリ	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・しょうゆ 食パン・エッグケア
5	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 チャプチェ 中華風サラダ 中華スープ		牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 鶏がらだし 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 トマト・きゅうり わかめ・えのき	米・春雨・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・みりん 小麦粉・黒砂糖
6	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉のさっぱりレモン焼き ひじきのマヨサラダ 厚揚げの味噌汁		牛乳 ふのラスク	鶏肉・ツナ 厚揚げ 味噌 牛乳	レモン果汁・玉ねぎ ブロッコリー・ひじき 人参・インゲン おつゆ・有塩バター	米・みりん 上白糖・しょうゆ なたね油・エッグケア おつゆ・有塩バター
7	金	牛乳 マンナウエハース	☆七夕☆ 乳・ちらしご飯・おちらし寿司 星のコロケ 冷やし豆腐めん・バナナ		牛乳 七夕ゼリー	高野豆腐・鮭フレーク 星のコロケ かまぼこ 牛乳	干し椎茸・きゅうり・人参 コーン・絹さや ケチャップ・アスパラ オクラ・バナナ	米・しょうゆ・上白糖 植物油・そうめん みりん・寒天 ぶどうジュース・オレンジジュース
8	土	牛乳 星たべよ	ウインナーピラフ かぼちゃのソテー コンソメスープ		牛乳 味しらべ	ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・パセリ かぼちゃ・エリンギ ほうれん草	米 なたね油 しょうゆ 味しらべ
10	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さばの照り焼き 切干大根の煮物 わかめの味噌汁		牛乳 スイートポテト	さば 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・インゲン 切干大根・人参 干し椎茸・わかめ さつま芋・有塩バター	米・上白糖 しょうゆ・みりん なたね油・おつゆ さつま芋・有塩バター
11	火	牛乳 マンナビスケット	タコライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ		牛乳 レモンのビスコッショ	合挽きミンチ コンソメ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・ケチャップ・トマト缶 レタス・トマト・ブロッコリー 人参・コーン・パセリ レモン・レモン果汁	米・なたね油・しょうゆ ウスターソース・カレー粉 和風ドレッシング・ホットケーキミックス 上白糖・粉糖
12	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 ごまチキン竜田 小松菜のじゃこ和え 中華スープ		牛乳 パイナップル	鶏肉 ちりめんじゃこ 鶏がらだし 牛乳	しょうが・アスパラ 小松菜・人参 もやし・玉ねぎ にら・パイン	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 黒ごま 植物油
13	木	牛乳 たべっこベイビー	☆絵本メニュー☆ ご飯・豚肉のしぐれ煮 焼きとうもろこし なめこの味噌汁		牛乳 プリン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが とうもろこし・なめこ ねぎ	米・糸こんにゃく 上白糖 しょうゆ プリンミックス
14	金	牛乳 マンナウエハース	菜飯 冷やし中華 餃子 オレンジ		牛乳 マシュマロサンド	焼き豚 鶏がらだし ギョーザ 牛乳	菜のしるし・わかめ きゅうり トマト オレンジ	米・中華そば 上白糖・しょうゆ ごま油・ルヴァンクラッカー マシュマロ
15	土	牛乳 星たべよ	チャーハン チンゲン菜の中華和え 中華スープ		牛乳 ビスコ	豚ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜・もやし しめじ・にら	米・なたね油 しょうゆ・ごま 上白糖・ごま油 ビスコ
17	月		海の日					
18	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜のお浸し 大根の味噌汁		牛乳 ココアのパウダーケーキ	ホキ・さつま揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	青のり・ブロッコリー 白菜・人参 大根・玉ねぎ ねぎ ココア	米・小麦粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・有塩バター ココア
19	水	牛乳 お野菜ビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ピラフ・鶏の唐揚げ カラフルサラダ コンソメスープ		牛乳 ごまクッキー	ベーコン・コンソメ 鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが・ブロッコリー パプリカ・人参 無塩バター・上白糖	米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 和風ドレッシング・黒ごま 無塩バター・上白糖
20	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁		牛乳 ボン菓子パー	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・にんにく しょうが・キャベツ しその香・ねぎ	米・しょうゆ みりん・なたね油 ボン菓子・マシュマロ 無塩バター
21	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー 豆菜サラダ りんご		お茶 フルーチェ	牛肉 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜 パプリカ りんご	米・じゃが芋 カレールー・ウスターソース カレー粉・なたね油 エッグケア・フルーツ(ピーチ)
22	土	牛乳 星たべよ	和風焼うどん アスパラのごま和え ごぼうの味噌汁		牛乳 マリービスケット	豚肉・かつお節 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・人参 キャベツ・アスパラ ごぼう ねぎ マリービスケット	うどん・なたね油 しょうゆ・ごま 上白糖 マリービスケット
24	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらの幽庵焼き 白菜のおかか和え 麩の味噌汁		牛乳 ポップコーン(コンソメ)	さわら・かつお節 味噌 牛乳 コンソメ	ゆず・レモン果汁 インゲン・白菜 人参・玉ねぎ わかめ	米・しょうゆ みりん・上白糖 おつゆ・ポップコーン なたね油
25	火	牛乳 マンナビスケット	枝豆とじゃこの炊き込みご飯 棒棒鶏風 チンゲン菜のスープ みかん缶		牛乳 ジャムマフィン	ちりめんじゃこ 鶏肉 チンゲン菜・椎茸 牛乳	枝豆・人参 きゅうり・キャベツ チンゲン菜・椎茸 玉ねぎ・みかん缶	米・しょうゆ みりん・ごまだれ 小麦粉・上白糖 なたね油・いちごジャム
26	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 肉じゃが 大根サラダ わかめのすまし汁		牛乳 カルピス寒天	牛肉 牛乳 カルピス	人参・玉ねぎ グリーンピース・大根 パプリカ・わかめ みつば・蕨餅	米・じゃが芋 なたね油・上白糖 みりん・しょうゆ 和風ドレッシング・寒天
27	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 つくねの甘酢照り焼き 小松菜のおかかマヨ和え もやしの味噌汁		牛乳 すいか	鶏ミンチ・豆腐 かつお節・揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル・小松菜 もやし・ねぎ エッグケア	米・片栗粉 なたね油・しょうゆ 上白糖 エッグケア
28	金	牛乳 マンナウエハース	ロールパン ナポリタンスパゲティ ポパイサラダ 豆乳スープ		お茶 たぬきおにぎり	ベーコン ウインナー 鶏肉 豆乳	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン ケチャップ・ほうれん草・人参 パプリカ・白菜・コーン パセリ・ねぎ	ロールパン・スパゲティ・なたね油 ウスターソース・上白糖・ごまだれ じゃが芋・米・天かす・しょうゆ みりん・ごま油・ごま
29	土	牛乳 星たべよ	和風あんかけ丼 インゲンのごま和え さつま芋の味噌汁		牛乳 きな粉餅せんべい	鶏ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸 インゲン ねぎ	米・しょうゆ みりん・片栗粉 ごま・上白糖 インゲン さつま芋・きなこ餅
31	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鶏の土佐漬け 金平ごぼう キャベツの味噌汁		牛乳 マドレーヌ	さば・かつお節 揚げ・味噌 牛乳 鶏卵	ゆず・ねぎ ブロッコリー・ごぼう ごま油・ごま 人参・キャベツ 玉ねぎ・レモン果汁	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま 小麦粉・無塩バター

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

★今月の絵本メニューの題材は、「やさしいがっこう とうもろこしちゃんのながいかみ」です！



今月の平均給食栄養量					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	521kcal	19.2g	18.0g	3.0g	1.3g
幼児	550kcal	19.9g	17.0g	3.7g	1.7g