

2023年度 7月の給食予定献立表

2023年7月

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名			おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
3	31	月	豆腐丼 さつまいものしモン煮 切干大根とおくらのみそ汁	米、さつまいも、 油、三温糖、○小 麦粉、○油、○三 温糖	豆腐、○豆乳	○すいか、たまねぎ、に んじん、エリンギ、オク ラ、切り干しだいこん、 レモン、わかめ、○フ ルーベリージャム	○ごまスティック (3日)○すいか、○麦茶 (31日)○ブルーベリー蒸し パン、○麦茶
4	18	火	バターチキンカレー かぼちゃのマリネ 押し麦とほうれん草のスープ	米、○三温糖、押 麦、バター、三温 糖、油	○牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、生ク リーム、○セラチ ン	トマト、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、ほうれん そう、にんじん、えのき だけ	○せんべい ○ミルクプリン ○麦茶
5	19	水	焼きうどん きゅうりとツナの酢の物 たまごスープ	うどん、○食パ ン、油、三温糖	○牛乳、豚肉、ツ ナ、卵、かつお節	キャベツ、たまねぎ、に んじん、○いちごジャ ム、きゅうり、にら	○カルシウムせんべい ○ママレードジャムサンド ○牛乳
6	20	木	ロールパン ツナエッグ ほうれん草のナムル スッキーニのスープ	ロールパン、○ 米、じゃがいも、ご ま、油、ごま油	卵、ツナ	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、スッキー ニ、ピーマン、コーン	○クラッカー ○ゆかりおにぎり ○麦茶
7	21	金	(7日・行事食) 七夕そうめん お星様ハンバーグ 短冊サラダ	干しとうめん、○ 小麦粉、○油、 コーンフリッツ、○ 砂糖、油、油、 ごま油、砂糖、三 温糖	○牛乳、豚肉、牛 肉、卵	にんじん、○バナナ、た まねぎ、だいこん、きゅ うり、オクラ、にんにく	○ごまスティック ○バナナケーキ ○牛乳
			(21日) チキンピラフ さけのムニエル いんげんのごま炒め じゃがいものスープ	米、○小麦粉、 じゃがいも、○油、 バター、小麦粉、 ごま、油、○砂糖	○牛乳、さけ、 鶏肉	たまねぎ、○バナナ、い んげん、にんじん、えの きだけ、カットわかめ	
10	24	月	鶏天丼 おくらの梅和え 五目汁	米、油、小麦粉、 三温糖、○三温糖	○こしあん、かつ お節	きゅうり、ねぎ、オクラ、 もやし、チンゲンサイ、 コーン、えのきだけ、う め干し、○粉かんとん、 わかめ	○カルシウムせんべい ○水ようかん ○麦茶
11	25	火	夏野菜とツナのカレーライス きゅうりとだいこんのピクルス はるさめスープ	米、はるさめ、○ グラニュー糖、油、 三温糖、○バター	○ヨーグルト、ツ ナ、○セラチン	○バナナ、キャベツ、た まねぎ、だいこん、な す、かぼちゃ、きゅうり、 赤ピーマン、ねぎ、オク ラ、干しぶどう、○レモ ン	○せんべい ○ヨーグルトババロア ○バナナ ○麦茶
12	26	水	なすミートスパゲティー さつまいもサラダ 野菜スープ	○食パン、スパゲ ティ、さつまいも、 油、○バター、小 麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、○ しらす干し、○ チーズ、ツナ	たまねぎ、なす、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、 にんにく、○あおさ	○カルシウムせんべい ○しらすチーズトースト ○牛乳
13	27	木	食パン あじフライ ブロッコリーのチーズサラダ にんじんスープ	食パン、○米、 米粉、油、○ごま	あじ、チーズ	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、○だいこん 葉、ブロッコリー、赤ピー マン、○こんぶ	○クラッカー ○菜飯おにぎり ○麦茶
14	28	金	御飯 さばのみぞれ煮 キャベツのサラダ 大豆汁	米、○バター、○ 小麦粉、○砂糖、 三温糖	さば缶、○生ク リーム、大豆、○ 卵	○みかん缶、なす、だい こん、キャベツ、たまね ぎ、○もも缶、きゅうり、 ねぎ、レモン	○ごまスティック (14日)○お誕生日ケーキ ○麦茶 (28日)○枝豆のマフィン、 ○牛乳

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。