



# 7月給食献立表



2023年 カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。

林田保育園

日 曜	昼 食	3未(10時)	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
		ミルク				
1 土	肉うどん 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・牛肉・煮干 チーズ	うどん・上白糖・マーガリン パン	人参・椎茸・こまつな・ねぎ・バナナ
3 月	鶏肉の照り焼き 卵の花炒め なめこのみそ汁 オレンジ	ビスケット	わらびもち	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 おから・竹輪・油揚げ・豆腐 煮干・みそ・きな粉	ビスケット・上白糖・片栗粉 調合油・くずでん粉	人参・椎茸・ねぎ・ひじき・なめこ わかめ・オレンジ
4 火	夏野菜カレー なます ゆで卵 チーズ すいか	スナックパン	レモンクッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 油揚げ・卵・チーズ 生クリーム	パン・調合油 じゃがいも 上白糖・ごま・ホットケーキMIX 薄力粉・バター	たまねぎ・人参・ズッキーニ・なす 赤ピーマン・コーン・大根・すいか レモン
5 水	食パン ハムカツ コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	シガーフライ	昆布おにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 ロースハム・チーズ	揚げせんべい・食パン パン粉・調合油 上白糖・マヨネーズ・米	キャベツ・きゅうり・人参・こまつな たまねぎ・ピーマン・バナナ・塩昆布
6 木	白身魚のムニエル きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 オレンジ	さきすめ	ポンデドーナツ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ メルル・サ・竹輪・油揚げ・煮干 みそ・豆腐	薄力粉・バター・ごま・上白糖 ごま油・ホットケーキMIX・白玉粉 グラニュー糖・調合油	レモン・ごぼう・人参・ひじき グリーンピース・ねぎ・かぼちゃ・オレンジ
7 金	★七夕★ ちらし寿司 星のハンバーグ ブロッコリー すまし汁 メロン	かみかみこんぶ	天の川ゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・竹輪 油揚げ・卵・合挽肉 豆腐・かまぼこ・煮干	米・上白糖・調合油	昆布・椎茸・れんこん・人参 さやえんどう・のり・たまねぎ ブロッコリー・オクラ・わかめ・メロン オレンジ飲料
8 土	ミートスパゲティー 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・合挽肉 チーズ・煮干	バスター・上白糖・マーガリン パン	たまねぎ・人参・椎茸・ピーマン グリーンピース・バナナ
10 月	鶏肉のカレーマヨ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	ビスケット	フルーツポンチ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 豆腐・油揚げ・煮干・みそ	ビスケット	生姜・キャベツ・人参・もやし・わかめ コーン・ねぎ・わかめ・バナナ・メロン すいか・みかん缶詰・寒天
11 火	チンジャオロース なら玉 わかめスープ オレンジ	パン	じゃがいもの おやき	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 卵・チーズ	パン・片栗粉・ごま油 上白糖・じゃがいも	ピーマン・赤ピーマン・なら・ねぎ コーン・わかめ・もやし・オレンジ
12 水	なすグラタン かぼちゃの煮物 えのきのみそ汁 すいか	さきすめ	ココアクッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 合挽肉・チーズ・豆腐 煮干・みそ	上白糖・薄力粉・バター ホットケーキMIX	たまねぎ・なす・人参・ピーマン かぼちゃ・えのきたけ・ねぎ・わかめ すいか
13 木	豆腐のふわふわ揚げ おきな和え ごぼうのみそ汁 バナナ	シガーフライ	焼きそば	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豆腐 豚ひき肉・おから・油揚げ 煮干・みそ・豚肉	揚げせんべい・パン粉・調合油 中華めん	ひじき・ねぎ・生姜・きゅうり たくあん漬・塩昆布・ごぼう・人参 バナナ・キャベツ・もやし・椎茸 ピーマン・あおのり
14 金	かれいのみぞれ煮 マセドアンサラダ すまし汁 オレンジ	かみかみこんぶ	ヨーグルト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・かれい ロースハム・チーズ・豆腐 かまぼこ・煮干・ヨーグルト	上白糖・じゃがいも・マヨネーズ	昆布・生姜・大根・きゅうり・人参・ねぎ わかめ・オレンジ
15 土	しょうゆラーメン 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・焼豚・煮干 チーズ	中華めん・上白糖・マーガリン パン	キャベツ・もやし・コーン・人参・ねぎ 生姜・バナナ
17 月	海の日 					
18 火	ハヤシライス おくらの煮浸し ゆで卵 チーズ オレンジ	ビスケット	コーンマヨ トースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 卵・チーズ	ビスケット・じゃがいも・食パン マヨネーズ	人参・たまねぎ・椎茸・コーン グリーンピース・オクラ・オレンジ
19 水	豚肉といんげんの煮物 かぼちゃサラダ ふのみそ汁 すいか	スナックパン	しらすおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 いんげん・ロースハム・みそ 煮干・しらす	パン・上白糖・マヨネーズ ふ・米	かぼちゃ・きゅうり・人参・たまねぎ わかめ・すいか・あおのり
20 木	♥誕生日会♥ ピラフ 鶏肉のから揚げ スパサラダ 夏野菜スープ メロン	さきすめ	アイスクリーム	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ ベーコン・鶏肉・ロースハム アイスクリーム	米・バター・片栗粉・調合油 バスター・マヨネーズ	人参・たまねぎ・しめじ・コーン グリーンピース・生姜・きゅうり ズッキーニ・赤・黄ピーマン メロン
21 金	さんまの生姜煮 アスパラの白和え なすのみそ汁 オレンジ	シガーフライ	プリン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・さんま 豆腐・油揚げ・煮干・みそ	揚げせんべい・上白糖・ごま プリンの素	生姜・アスパラガス・人参・なら なす・オレンジ
22 土	ナポリタン 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・ベーコン・チーズ 煮干	バスター・上白糖・調合油 マーガリン・パン	たまねぎ・人参・しめじ・ピーマン バナナ
24 月	八宝菜 春巻き 春雨のスープ バナナ	ビスケット	みかん寒天	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉	ビスケット・片栗粉・ごま油 ぎょうざの皮・調合油・春雨 上白糖	白菜・人参・もやし・椎茸・ピーマン たまねぎ・生姜・にんじん・ねぎ・しめじ わかめ・バナナ・寒天・みかん缶詰
25 火	牛丼 酢の物 ゆで卵 チーズ オレンジ	パン	フライドポテト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 しらす・卵・チーズ	パン・米・上白糖 じゃがいも・調合油	たまねぎ・人参・椎茸・ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ・オレンジ
26 水	炒り鶏 さつまいもの甘煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	さきすめ	サブレ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 鶏肉・油揚げ・煮干・みそ 生クリーム	上白糖・調合油・さつまいも 薄力粉・ホットケーキMIX マーガリン	ごぼう・人参・椎茸・ピーマン・たまねぎ キャベツ・わかめ・オレンジ
27 木	ミルクパン ミートローフ ひじきサラダ コンソメスープ すいか	シガーフライ	ゆかりおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 合挽肉・ツナ缶・ベーコン	揚げせんべい・上白糖・パン パン粉・マヨネーズ・米・ごま	たまねぎ・人参・ひじき・きゅうり キャベツ・すいか・ゆかり
28 金	牛肉とズッキーニの炒め物 高野豆腐の煮付け すまし汁 オレンジ	かみかみこんぶ	マスカットゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 高野豆腐・豆腐・かまぼこ・煮干	上白糖	昆布・ズッキーニ・赤ピーマン・たまねぎ にんにく・ねぎ・わかめ・人参・オレンジ ぶどう飲料・寒天
29 土	きつねうどん 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・かまぼこ・油揚げ 天かす・煮干・チーズ	うどん・上白糖・マーガリン パン	ねぎ・人参・椎茸・バナナ
31 月	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ オクラのみそ汁 オレンジ	ビスケット	チーズチヂミ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 ツナ缶・油揚げ・煮干・みそ 豚ひき肉・チーズ	ビスケット・上白糖・マヨネーズ 薄力粉・米粉	生姜・ブロッコリー・人参・ねぎ・オクラ わかめ・オレンジ・なら

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。5日、27日はパンの日です。7日は七夕会です。黄、青、白組はご飯はいりません。20日は誕生日会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。