



2023年 7月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	中華丼 かぼちゃサラダ みそ汁（なす・玉ねぎ） フルーツ缶	みかんジュース ホットケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、ごま油、片栗粉	豚肉、牛乳、卵、みそ、赤ハム（鶏・豚・大豆・乳）	はくさい、かぼちゃ、みかん、なす、きゅうり、たけのこ、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、きくらげ、しいたけ
2	日	お休み				
3	月		焼きおにぎり	米、油	しらす干し	
4	火		ハムチーズサンド	食パン（小麦）	赤ハム（鶏・豚・大豆・乳）、チーズ	
5	水		マーブルケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）	牛乳、卵、脱脂粉乳	
6	木		リングドーナツ	小麦粉、グラニュー糖、バター（乳）、油	牛乳、卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン、オクラ、しめじ、ごま、オレンジ
7	金		いなり寿司 小魚（ごま）	米	油揚げ、小魚（魚・ごま）	
8	土	あわごはん 酢豚 ポテトサラダ わかめスープ（玉ねぎ・えのき）	午前保育	米、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、きび、片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、パインアップル、きゅうり、えのきだけ、パプリカ、しいたけ、にんにく、わかめ
9	日	お休み				
10	月		ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	卵、牛乳	
11	火		芋てんぷら	小麦粉、さつまいも、油	卵	
12	水		ひじきごはん	米		ひじき、いりごま
13	木		きなこドーナツ（豆腐）	ホットケーキミックス（小麦・乳）	豆腐、きな粉	
14	金		支那そばチャンプルー	沖縄そば	ツナ缶	たまねぎ、にら
15	土	牛丼 大根サラダ ひじきと大豆の煮物 みそ汁（はくさい・えのき）	おにぎり（わかめ・ごま）	米、ドレッシング、油、片栗粉、ごま油	牛肉、みそ、大豆	だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、しらたき、こんにゃく、いんげん、ひじき、えのきだけ、いりごま、しょうが
16	日	お休み				



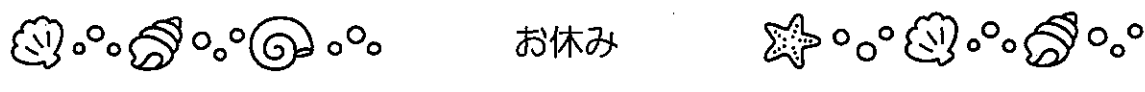




2023年 7月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 月	 海の日（休園）				
18 火		おにぎり（菜飯・しらす）	米	しらす干し	
19 水		スティック菓子（黒糖）	小麦粉、黒糖、油、ホットケーキミックス（小麦・乳）	卵	
20 木		かき氷 ドーナツ	ドーナツ（小麦・乳・卵・大豆）		
21 金	ごはん くだもの へちまのみそ煮 蒸ししゅうまい 菜の花のごま和え	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク（乳・大豆）、油、ごま油	牛乳、豆腐、ポーク（乳）、豚肉、みそ、しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま）	へちま、なのほな、にんじん、にら、ごま、オレンジ
22 土	冷やし中華 わかめおにぎり ほうれんそうの白和え デザート	お好み焼き	中華めん、米、小麦粉、タピオカ粉、ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）、油、ごま油、マヨネーズ（ノンエッグ）	豆腐、卵、ハム（乳・鶏・豚・大豆）、豚肉	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、ねぎ、あおのり
23 日	お休み 				
24 月	あわごはん くだもの 白身魚フライ・タルタルソース 鮎チャンブルー（キャベツ） ゆし豆腐汁	おこわ（鶏肉・ごぼう）	米、もち米、マヨネーズ（ノンエッグ）、麩、きび、油	豆腐、豚肉、鶏肉、卵、みそ、白身魚フライ（魚・小麦・大豆）	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、ねぎ、にら、しいたけ、バナナ
25 火	チャーハン フルーツ缶 チキンのから揚げ ほうれん草ときこの炒め物 みそ汁（大根・えのき）	フライドポテト（青のり） チーズ	米、フライドポテト、小麦粉、油	豚肉、みそ、卵、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、鶏肉、チーズ（乳）	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、たまねぎ、だいこん、ミックスベジタブル、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんにく、あおのり
26 水	麦ごはん プルーン ゴーヤーチャンブルー 千草焼き 野菜のカレースープ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、押麦、油、食パン（小麦）	牛乳、豆腐、卵、豚肉	にがうり、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、キャベツ、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、プルーン、しいたけ
27 木	沖縄そば 切干大根のツナ和え くだもの	おにぎり（手作りふりかけ）	沖縄そば（小麦・大豆）、米、ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ（大豆・魚）、ツナ缶、しらす干し、かつお節	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごんぶ、いりごま、バナナ、あおのり
28 金	ハヤシライス ごぼうのごまみそマヨ和え くだもの	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	牛乳、牛肉、卵、牛乳、脱脂粉乳、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム、きゅうり、バナナ、ごま、オレンジ
29 土	雑穀ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大根炒め みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ビスケット くすもち（3歳児〜）	米、タピオカ粉、黒糖、くす粉、きび、押麦、ビスケット（小麦・乳）、油	鶏肉、豚肉、みそ、きな粉、油揚げ（大豆）	だいこん、キャベツ、にんじん、いんげん、ごま
30 日	お休み 				
31 月	麦ごはん くだもの 豚肉のしょうが炒め パパイヤの中華和え みそ汁（はくさい・しめじ）	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	米、強力粉（小麦）、黒糖、押麦、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、パパイヤ、ピーマン、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、きくらげ、しょうが、わかめ、オレンジ

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。