



2023年 7月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

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	きつねうどん(わかめ) ちくわ磯辺揚げ ほうれんそうの白和え くだもの	麦茶 焼きおにぎり	うどん(小麦)、米、油、小麦粉、ごま油	豆腐、ちくわ、卵、油揚げ(大豆)、しらす干し	ほうれんそう、ねぎ、バナナ、わかめ、あおのり
4	火	あわごはん 豚肉と大根の煮物 コロック みそ汁(ほうれん草・じゃがいも)	牛乳 ハムチーズサンド	米、じゃがいも、きび、油、食パン(小麦)、コロック(小麦)	牛乳、豚肉、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)、チーズ、みそ	だいごん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、しいたけ、オレンジ
5	水	あごはん 赤魚とごぼうの煮つけ 野菜炒め みそ汁(とうがん・しめじ)	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、押麦、油	牛乳、あかうお、揚げ豆腐、豚肉、卵、みそ、脱脂粉乳	パイナップル、キャベツ、とうがん、もやし、ごぼう、にんじん、しめじ、にら、しょうが
6	木	チキンピラフ ほうれん草とチーズのオムレツ キャベツとささみのごまサラダ セタそうめん汁	牛乳 リングドーナツ	米、小麦粉、そうめん、グラニュー糖、油、オリブ油、バター(乳)、油	牛乳、卵、牛乳、ささ身、鶏もも肉、チーズ(乳)	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	豚丼 春巻き おくらの梅和え みそ汁(豆腐・アーサ)	いなり寿司 小魚(ごま)	米、油、ウエハース(乳・卵・小麦・大豆)	豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、小魚(魚・ごま)、春巻き	たまねぎ、オクラ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、うめ干し、のり、にんにく、しょうが、あおさ
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)	バナナ げんまい棒	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、パイナップル、きゅうり、えのきだけ、パプリカ、バナナ、しいたけ、にんにく、わかめ
9	日	お休み  				
10	月	タコライス ポテトサラダ かき玉汁(ほうれん草) ヨーグルト	麦茶 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、片栗粉	牛豚合びき肉、卵、牛乳、チーズ(乳)、ヨーグルト(乳)	レタス、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、きゅうり
11	火	雑穀ごはん ローズとんかつ いり豆腐 みそ汁(はくさい・えのき)	牛乳 芋てんぷら	米、小麦粉、さつまいも、油、パン粉(小麦)、きび、押麦、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきだけ、しいたけ、バナナ、にんにく
12	水	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ミネストローネスープ	麦茶 ひじきごはん	バーガーパン、米、フライドポテト、マヨネーズ(ノンエッグ)、じゃがいも、パン粉(小麦)、マカロニ、油	牛豚合びき肉、チーズ(乳)、卵、牛乳、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、だいごん、にんじん、ひじき、いりごま、オレンジ
13	木	裏野菜のドライカレー 白菜のおかか和え わかめスープ(コーン・玉ねぎ) フルーツヨーグルト	牛乳 きなこドーナツ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油	牛乳、牛豚合びき肉、ヨーグルト、豆腐、きな粉、かつお節	はくさい、たまねぎ、みかん、なす、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、パプリカ、わかめ
14	金	あごはん さばの塩焼き 切干大根炒め ゆし豆腐汁	麦茶 支那そばチャンプルー	米、沖縄そば、押麦、油	さば、豆腐、豚肉、みそ、ツナ缶	もも、切り干しだいごん、たまねぎ、こんにゃく、こんにゃく、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	だいごん、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 ・ この花KidsRoom

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	スパゲティ・ナポリタン チーズ 胚芽食パン ブロッコリーサラダ 大根スープ	麦茶 おにぎり(菜飯・しらす)	スパゲティ(小麦)、 米、全粒粉パン、マヨ ネーズ(ノンエッグ)、 油	ウインナー(乳・鶏・ 豚)、大豆、卵、しらす 干し、チーズ(乳)	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、だいこん、ピー マン、しめじ、コーン
19	水	麦ごはん <くだもの> さんまの天ぷら ひじき入り野菜炒め みそ汁(とうがんとしめじ)	牛乳 スティック菓子(黒糖)	米、小麦粉、黒糖、油、 ホットケーキミックス (小麦・乳)、押麦、油	牛乳、揚げ豆腐、豚肉、 卵、みそ、さんま	キャベツ、とうがんと、もや し、にんじん、しめじ、に ら、ひじき、バナナ
20	木	お誕生会 (お弁当)	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、なのはな、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	麦茶 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 麩チャンプルー ゆし豆腐汁	麦茶 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 ほうれん草ときのこの炒め物 みそ汁(大根・えのき)	フライドポテト(薯のり) 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、えのきだけ、に んにく、あおのり
26	水	麦ごはん ブルーン ゴーヤーチャンプルー 干草焼き 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、ブルーン、しいたけ
27	木	沖縄そば 切干大根のツナ和え くだもの	麦茶 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、こん 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 くずもち(3歳児~) おにぎり(~2歳児)	米、タピオカ粉、黒糖、 くず粉、きび、押麦、ピ スケット(小麦・乳)、 油、ふりかけ(魚・ご ま)	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 パパイアの中華和え 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、パパイア、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
1か月の 平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	544 kcal 20.4 g 16.5 g 2.1 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 197 mg 28 mg 4.5 g	

※ 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。