



令和5年度7月献立表

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
1	土	ハヤシライス カリブサラダ パイ	牛肉	米・ハヤシルウ ごま・マヨネーズ(卵)	玉ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参 パイ	雪の宿☆
3	月	ご飯 とんかつ☆ 切干大根の煮物 うまい菜のすまし汁	とんかつ(卵)	米 油	切干大根・人参・いんげん うまい菜・かぶ・えのき	牛乳 チーズ風味ケーキ ＜ホットケーキMix・牛乳・卵・砂糖 バター・チーズ＞
4	火	ご飯 鶏団子の酢豚風 じゃがいもフライ☆ 春雨スープ	チキンボール	米 油 じゃがいも・油 春雨	ごぼう・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー わかめ	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース(卵)
5	水	麻婆丼 白菜のポン酢和え オレンジ	豚ミンチ・豆腐 ツナ	米・ごま油	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース 白菜・人参 オレンジ	牛乳 コーンマヨサンド☆ ＜コッペパン(卵)・コーン・ マヨネーズ(卵)＞
6	木	ご飯 ぶりの煮つけ☆ ひじきのごまマヨ和え 冬瓜のスープ	ぶり	米 ごま・マヨネーズ(卵)	ひじき・枝豆・人参 冬瓜・チンゲン菜	牛乳 丸ぼろ(卵)
7	金	おじゃこご飯 星型ハンバーグ キャベツサラダ さつまいもみそ汁	いりこ ハンバーグ	米 コールスロッドレッシング(卵) さつまいも	キャベツ・アスパラガス・コーン 小松菜	牛乳 ブレンもち ＜米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉＞
8	土	カレーライス しろ菜の和え物 いちごムース	豚肉 ちくわ ムースの素・牛乳	米・じゃがいも・カレールウ	玉ねぎ・人参 しろ菜・コーン	牛乳 2歳おにぎりせんべい(卵)☆ 3～5歳サッポロポテト
10	月	枝豆ご飯 春巻き☆ マカロニサラダ もずくスープ	春巻き	米 油 マカロニ・ごまドレッシング(卵) 里芋	枝豆 人参・いんげん もずく	牛乳 プリン ＜プリンの素＞
11	火	ご飯 鶏肉チーズ焼き ほうれん草の和え物 トマトスープ	鶏肉・チーズ 水煮大豆・ウインナー	米	玉ねぎ ほうれん草・人参・れんこん トマト缶・ブロッコリー	牛乳 カルシウムせんべい☆
12	水	コッペパン ビーフシチュー チキンナゲット☆ スパゲティサラダ	牛肉 チキンナゲット(卵) スパゲティサラダ(卵)	コッペパン(卵) じゃがいも・油・シチュールウ	人参・玉ねぎ	お茶 のり佃おにぎり ＜米・あまのり佃煮＞
13	木	そばろびピンパ ジャーマンポテト ももヨーグルト	合挽ミンチ ウインナー ヨーグルト	米・ごま油 じゃがいも・油	ほうれん草・もやし・黄ピーマン 玉ねぎ・人参・パセリ 黄桃缶	牛乳 アスパラガスビスケット☆
14	金	おじゃこご飯 オムレツ 豆腐サラダ チンゲン菜のスープ	いりこ 卵 豆腐	米 さつまいも	玉ねぎ・人参・いんげん 枝豆・トマト チンゲン菜	牛乳 きな粉蒸しパン ＜小麦粉・ベーキングパウダー・ 牛乳・きな粉・バター＞
15	土	ミートスパゲティ コッペパン ゼリー	合挽きミンチ	スパゲティ・油 コッペパン(卵)	玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ゼリーの素	牛乳 五穀ビスケット・ポーロ(卵)☆

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。
◆1歳児は☆マークのメニューが完了期と同じメニューになります。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
豆乳ウエハース・マンナビスケット・たべっこビスケット
アンパンマンせんべい・白い風船
※おやつは赤字は手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
17	月	海の日					
18	火	ご飯 白身魚フライ☆ 菜の花のソテー	白身魚フライ・油 フィッシュソーセージ 豆腐	米 タルタルソース(卵) 油	菜の花・人参・黄ピーマン うまい菜	牛乳 まがりせんべい(卵)☆	
19	水	おじゃこご飯 豚肉と野菜の炒め物 エビ風味焼売 じゃがいもみそ汁	いりこ 豚肉 エビ風味焼売(卵)	米 油 じゃがいも	もやし・人参・小松菜 わかめ	牛乳 スイートポテト ＜さつまいも・牛乳・砂糖・バター＞	
20	木	キーマカレー チンゲン菜の和え物 バナナ	合挽ミンチ かにかま(卵)	米・カレールウ・油 春雨・玉ねぎドレッシング	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン バナナ	牛乳 ビスケット(エースコイン)☆	
21	金	ご飯 ポークチャップ 野菜炒め つみれスープ	豚肉 つみれ	米 オリーブ油・小麦粉 じゃがいも・油	キャベツ・赤ピーマン 小松菜	牛乳 高野のコロコロ揚げ☆ ＜高野豆腐・油・醤油・ 砂糖・きな粉・塩＞	
22	土	カツ丼☆ 白菜のみそ汁 ももムース	ポークカツ きざみ揚げ	米・油	玉ねぎ 白菜・人参 ムースの素・牛乳	カスタードケーキ(卵)	
24	月	ご飯 えびカツ☆ さつまいもサラダ マカロニスープ	えびカツ(卵)	米 油 さつまいも・マヨネーズ(卵) マカロニ	人参・枝豆 ほうれん草	牛乳 ももゼリー ＜ゼリーの素・黄桃缶＞	
25	火	ご飯 銀だらの西京焼き しろ菜のおかか和え にゅうめん	銀だら さつま揚げ・かつお節 そうめん	米	しろ菜・人参 ねぎ	牛乳 バナナ	
26	水	ナポリタン たまごサラダ オニオンスープ	ウインナー たまごサラダ(卵)	スパゲティ・油	人参・ピーマン・コーン ブロッコリー・トマト 玉ねぎ・ほうれん草	お茶 菜飯おにぎり ＜米・小松菜・しらす・醤油・ ごま・ごま油＞	
27	木	チンジャオロース丼 わかめの酢の物 パイ	豚ミンチ ちくわ	米・油	ピーマン・黄ピーマン・人参・たけのこ わかめ・きゅうり パイ	牛乳 パニライス☆	
28	金	おじゃこご飯 からあげ☆ ビーフソテー なすのみそ汁	いりこ 鶏肉 ハム(卵)	米 片栗粉・油 ビーフン・ごま油	ニラ・人参 なす・水菜	牛乳 お好み焼き ＜豚ミンチ・キャベツ・長芋・天かす・ 卵・小麦粉・ソース・青のり＞	
29	土	牛丼 チンゲン菜の和え物 プリン	牛肉 プリン	米	玉ねぎ・ねぎ チンゲン菜・わかめ・コーン	牛乳 かっぱえびせん	
31	月	ご飯 ミートボール もやしのナムル 中華風コーンスープ	ミートボール	米 ごま油 じゃがいも	もやし・チンゲン菜・赤ピーマン ブロッコリー・コーン缶	牛乳 パンブキンケーキ ＜ホットケーキMix・牛乳・卵・ 砂糖・バター・かぼちゃ＞	

「ネバネバパワーで夏を乗り切ろう！」

夏野菜がおいしい季節になりました。ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなど
食材に共通していることは“ネバネバ”ということ！
このネバネバは腸内環境をよくする働きをしてくれるのです。
栄養価も高く、夏バテ防止にピッタリ！
口当たりやのど越しもいいので、
是非ご家庭でもネバネバ食品を取り入れてみてくださいね。

