



7月 給食献立表

(3~4歳児)



令和5年7月1日
 幼保連携型認定こども園
 中央文化保育園
 園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・切り干し大根の炒め煮・豆腐のみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ 木綿豆腐 ほうれん草 えのき	おかし 牛乳	336
3 月	ごはん・キーマブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・オレンジジュース	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ チーズ	おかし 牛乳	498
4 火	チョコサンド・キッシュ風オムレツ・白菜のコールスロー・ポトフ	食パン 鶏卵 ロースハム 白菜 きゅうり カニカマ	フルーツ ポンチ 麦茶	398
5 水	ごはん・生揚げの中華煮・里芋のおかか和え・なすのみそ汁	生揚げ 白菜 なたと 人参 里芋水煮 なす 油揚げ	アメリカン ドッグ 牛乳	342
6 木	ふりかけごはん・さばのみそ煮・無限もやしサラダ・せんべい汁	さば切身 ツナフレーク もやし せんべい 鶏もも肉	おかし りんご ジュース	468
7 金	《誕生会》 天の川そうめん・おほしさま包み焼き・ぶどうヨーグルト	そうめん 大根 なたと 人参 和風さみぎり包み焼き	ロールケーキ 牛乳	340
8 土	ごはん・鶏肉のさっぱり煮・五目きんぴら・なめこ汁	鶏もも肉 大根 人参 ごぼう れんこん水煮 糸こんにゃく	おかし 牛乳	352
10 月	★納豆の日メニュー ごはん・ミートボールカレー・もやしの納豆和え・白ぶどうジュース	肉団子 じゃがいも 人参 玉ねぎ もやし 納豆 小松菜	おかし 牛乳	465
11 火	クロワッサン・さけのパン粉焼き・ポパイサラダ・ミネストローネ・バナナ	クロワッサン さけ切身 ほうれん草 トマト 玉ねぎ	プリン 麦茶	352
12 水	チンジャオロース丼・かぼちゃのチーズ焼き・せんぎりみそ汁	豚肩ロース肉 たけのこ水煮 ピーマン かぼちゃ キャベツ	おかし いちご オレ	393
13 木	ジャージャーめん・かに玉中華スープ・キラキラヨーグルト	中華麺 豚挽肉 もやし 人参 カニカマ 鶏卵 白菜 えのき	シフォン ケーキ 牛乳	331
14 金	納豆ごはん・和風卵焼き・すき昆布の炒め煮・さつま汁	納豆 鶏卵 ひじき 人参 すき昆布 さつまいも 鶏もも肉	ココア ボンデケーキ 牛乳	406
15 土	ごはん・肉豆腐・塩キャベツサラダ・はんぺんのみそ汁	焼き豆腐 豚もも肉 人参 キャベツ はんぺん 大根	おかし 牛乳	356
17 月	海 の 日			
18 火	お好み焼き風トースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンポタージュ・バナナ	食パン ツナフレーク キャベツ ブロッコリー コーン 鶏もも肉	ゆかり おにぎり 麦茶	432
19 水	ごはん・麻婆豆腐・オクラのチーズサラダ・ねぎじゃがみそ汁	木綿豆腐 鶏挽肉 オクラ ミニトマト 長ねぎ じゃがいも	おかし 牛乳	369
20 木	なすのミートソーススパゲッティー・かき玉ジュリアンスープ・フルーチェ	スパゲッティー 豚挽肉 玉ねぎ なす 鶏卵 キャベツ	メロンパン 牛乳	365
21 金	ごはん・からあげ・ほうれん草のごま和え・みそけんちん汁	からあげ ほうれん草 大根 魚肉ソーセージ 木綿豆腐	動物チーズ マスカット ジュース	356
22 土	ごはん・親子煮・大根のマヨサラダ・高野豆腐のみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 大根 カニカマ 高野豆腐	おかし 牛乳	385
24 月	ごはん・ポークシチュー・チーズスパゲッティーサラダ・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズスパゲッティー	おかし 牛乳	490
25 火	★ハンバーガーを作ってみよう！ バンズパン・メンチカツ・キャベツのジュリアンサラダ・BLTスープ	バターロール メンチカツ キャベツ ベーコン レタス	さつまいも餅 牛乳	379
26 水	そぼろごはん・スパニッシュオムレツ・ひじきの炒め煮・若竹みそ汁	鶏挽肉 鶏卵 じゃがいも ひじき 糸こんにゃく 塩蔵わかめ	おかし ヨーグル ジョイ	379
27 木	サラダうどん・ウインナー・ソファール	うどん ツナフレーク きゅうり トマト ウインナー コーン	チョコ もちパン 牛乳	414
28 金	★土用の丑の日メニュー（今年は7月30日） さんまのひつまぶし丼・チンゲン菜の納豆和え・けの汁	さんま切身 錦糸卵 チンゲン菜 納豆 大根 糸こんにゃく 油揚げ	いちご レアチーズ 麦茶	410
29 土	ごはん・焼き豆腐の肉野菜あんかけ・小松菜のナムル・ふわ玉みそ汁	焼き豆腐 豚もも肉 小松菜 鶏卵 大根 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	351
31 月	ごはん・チキンカレー・春雨の甘酢和え・ジョア	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	503
<p>〈ねらい〉 ・正しい生活習慣を心がけ、暑さに負けない体をつくる。</p>				

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。