


2023年7月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	せんべい	ハム 牛乳	ロールパン スティックパン	ゼリー
3	月	チキンライス ごま和え 【おひたし】 切り麩のみそ汁	チーズ スティックパン	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 チーズ	米 ごま 麩 ジャム ホットケーキミックス バター	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜
4	火	メンチカツ カミカミサラダ わかめご飯 なすのみそ汁	にぼしと 鮭おにぎり	みそ わかめ 牛乳 大豆 豚肉 鮭	パン粉 米 ごま	人参 きゅうり なす コーン缶 ブロッコリー
5	水	白身魚のカレーマヨ焼き 七分つきご飯【米飯】 キャベツのおひたし 豆腐のすまし汁	G7イギリス スコーン	白身魚 花かつお 豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 バター	キャベツ 人参
6	木	七夕冷やし中華 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	七タゼリー	牛乳 寒天 ハム チーズ	中華そば	人参 きゅうり オクラ フルーツ
7	金	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 コーン缶 ブロッコリー フルーツ
8	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	バウム クーヘン	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
10	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	マーメレード 蒸しパン	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 ごま マーメレード ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
11	火	ポテトコロッケ おひたし ゆかりラップおにぎり 【米飯】 オクラのみそ汁	豆乳くずもち (ビスケット)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 豆乳 きなこ	パン粉 米 ごま じゃがいも 片栗粉	小松菜 白菜 人参 オクラ
12	水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	わかめおにぎり	鶏肉 うす揚げ 牛乳 わかめ	うどん 米 ごま じゃがいも	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
13	木	筑前煮 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	フライド ポテト	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩	ごぼう ちくわ 人参 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや フルーツ
14	金	夏野菜のスパゲティミートソース (野菜煮込みうどん) ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	ウエハース	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ピーマン なす 赤パプリカ キャベツ ブロッコリー
15	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
17	月	海の日 				
18	火	和風チャーハン マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	カステラ	豆腐 鮭 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり フルーツ
19	水	チキン南蛮 三色ナムル わかめご飯 なすのみそ汁	きなこおにぎり	鶏肉 わかめ 牛乳 みそ きなこ	米 ごま	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ なす

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20	木	カレーピラフ ツナとトマトのサラダ 麩のみそ汁 フルーツ	トマトジャム カナッペ	牛ミンチ シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり トマト フルーツ
21	金	豚丼 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	ビスケット	豚肉 わかめ 牛乳 みそ	米 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 赤パプリカ キャベツ フルーツ
22	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ドーナツ	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	きゅうり 玉ねぎ
24	月	ひじき入り炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 フルーツ	きなこラスク	うす揚げ シーチキン ひじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳 厚揚げ きなこ	米 食パン バター	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃく 白菜 フルーツ
25	火	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	ゆかりおにぎり	卵 わかめ 豚ミンチ 牛乳	ひやむぎ ごま 米	人参 きゅうり もやし 干しいたけ フルーツ かぼちゃ
26	水	チキンカツ オーロラサラダ ロールパン なすのみそ汁	パインケーキ	鶏肉 卵 みそ 牛乳 わかめ	パン粉 ロールパン ホットケーキミックス	人参 きゅうり キャベツ なす パイン缶
27	木	白身魚の照り焼き 七分つきご飯【米飯】 土佐和え【おひたし】 麩のみそ汁	ピザ	白身魚 花かつお みそ わかめ 牛乳 ウインナー チーズ	米 麩 小麦粉 じゃがいも	小松菜 白菜 人参 ピーマン コーン缶
28	金	夏野菜ポークカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	モンキー バナナ	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米	なす ピーマン 玉ねぎ 人参 赤パプリカ キャベツ きゅうり フルーツ
29	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり
31	月	ミラノ風カツレツ わかめご飯 G7イタリア コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	いちご ジャムサンド	豚肉 わかめ チーズ 牛乳	パン粉 食パン いちごジャム 米 ごま	きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 フルーツ

()内は基準値

月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	473 (490) Kcal	15.9 (18.0) g	15.1 (15.0) g
3歳以上	570 (580) Kcal	20.0 (21.0) g	18.7 (17.0) g	1.8 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 トマト ～

7月のお野菜は「トマト」です。
 トマトは代表的な夏野菜で、真っ赤に実る果実は長期間にわたって収穫ができます。
 トマトにはたくさんの嬉しい栄養素が含まれていますが、真っ赤に熟しているものほど
 栄養価が高くて美味しいので、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものを選ぶと良いです。
 加熱したり、生で食べたり、またトマトケチャップやトマト缶なども利用して、気軽にトマト料理を
 楽しんでみてください。
 園ではツナとトマトのサラダ、トマトジャムカナッペとしていただきます。
 ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。



今月のG7メニューめぐりは「イギリス」と「イタリア」です