



# 2023年7月献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会  
都島及洞乳児保育センター  
幼保連携型認定こども園 友洞児童センター分園

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄 色		赤 色		緑 色		栄養価						
					熱や力になる エネルギー源	たんぱく質源	血や肉になる たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	水分				
1 土	お茶 ラムネ	焼きそば スープ オープンポテト ぶどうゼリー	お茶 皇たべよ ルヴァン		中華麺 じゃが芋		豚肉		人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 大根								
3 月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 桜えび和え パナナ	牛乳 スイートポテト	きな粉 パンケーキ	米 さつまい バター		鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ 桜えび		キャベツ 小松菜 葉ねぎ パナナ	500	19	17	269	1.6			
4 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 太刀魚の蒲焼き ポークビーンズ	牛乳 皇たべよ フルーツ寒天	ルヴァン 揚げもち	米 ごま		太刀魚 大豆 豚肉 厚揚げ 寒天 牛乳		玉葱 人参 トマト 南瓜 かいわれ大根 リンゴジュース モモ ミカン バイン	508	20	20	237	1.6			
5 水	牛乳 ラムネ	豚しゃぶ冷やしうどん あじの天ぷら もやしナムル	牛乳 レモンマフィン	パナナ	うどん玉 小麦粉		豚肉 わかめ 鰾 卵 牛乳		コーン もやし 胡瓜 人参 レモン	456	20	18	246	0.9			
6 木	牛乳 ソフト ゼンべい	パン ピザ風チキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	牛乳 じゃこ とうもろこし	野菜チヂミ	パン		鶏肉 チーズ 竹輪 牛乳 じゃこ		玉葱 ビーマン ブロッコリー 胡瓜 ヤングコーン 人参 えのき茸 小松菜 メロン とうもろこし	412	22	20	296	1.8			
7 金	牛乳 ミニサラダ	そばろご飯 かみかみサラダ 天の川スープ バイナップル	牛乳 キラキラコロッケ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 春雨 小麦粉 パン粉 ごま		鶏肉 卵 ひじき 牛乳		ほうれん草 切り干し大根 胡瓜 キャベツ コーン 人参 オクラ バイナップル	525	20	20	342	4.8			
8 土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ ヤクルト	お茶 ぼたぼた焼き いしやさいも		米 じゃが芋		豚肉		玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ オレンジ								
10 月	牛乳 ソフト ゼンべい	枝豆ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き キャベツのゆかり和え	牛乳 フルーツ ヨーグルト	人参蒸しパン	米		枝豆 鶏肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト		葉ねぎ キャベツ もやし 大根 人参 みつば パナナ モモ ミカン バイン	430	20	16	271	1.1			
11 火	牛乳 ミニサラダ	シーフードカレー 大根サラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ばりんこ きなこもち	米 じゃが芋 わらび餅粉		豚肉 エビ イカ ツナ きな粉 牛乳		玉葱 人参 大根 胡瓜 オレンジ	514	17	15	244	2.4			
12 水	牛乳 ラムネ	ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根炒め煮 トマトの甘酢漬 みそ汁	牛乳 枝豆チーズ 蒸しパン	パナナ	米 小麦粉		鯖 さつまい 厚揚げ 枝豆 牛乳 チーズ		千切の大根 人参 トマト 小松菜	503	21	18	335	1.7			
13 木	牛乳 ソフト ゼンべい	いなり混ぜ寿司 冬瓜のそぼろあんかけ 赤だし バイナップル	牛乳 じゃこ スノーボール	じゃが芋もち	米 ごま 小麦粉 バター		油揚げ わかめ じゃこ 豚肉 牛乳		れんこん 人参 胡瓜 冬瓜 絹さや バイナップル なめこ 葉ねぎ	485	15	19	286	1.6			
14 金	牛乳 ミニサラダ	玄米ご飯 じゃが芋オムレツ 大豆サラダ みそ汁	牛乳 揚げもち すいか	皇たべよ アスパラビス	米 玄米 じゃが芋		豚肉 卵 大豆 牛乳		人参 玉葱 パセリ 胡瓜 なす 葉ねぎ すいか	431	18	17	223	1.9			
15 土	お茶 ラムネ	スパゲティボリタン スープ オープンポテト 青りんごゼリー	お茶 ばりんこ アスパラビス		スパゲティ じゃが芋		ウインナー		玉葱 ビーマン しめじ茸 コーン 人参 キャベツ								
17 月		海の日															
18 火	牛乳 ミニサラダ	アマランサスご飯 メロン タンドリー風チキン スティック野菜 コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	ルヴァン 揚げもち	米 アマランサス 小麦粉		鶏肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳		パセリ 大根 胡瓜 人参 玉葱 オクラ メロン	495	19	19	243	1.7			
19 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 添え 白菜のごま酢和え	牛乳 マドレーヌ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 小麦粉 バター		赤魚 豆腐 牛乳		ごぼう オクラ 白菜 人参 えのき茸 小松菜	473	18	17	278	1.5			
20 木	牛乳 ソフト ゼンべい	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 オープンポテト	ホットケーキ	中華麺 ごま じゃが芋 薄力粉		鶏肉 ちくわ 青のり 牛乳		胡瓜 トマト 茄子 ビーマン キャベツ 人参	512	19	20	224	1.2			
21 金	牛乳 ミニサラダ	カツ丼 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 じゃこ とうもろこし	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉 パン粉		卵 豚肉 わかめ しらす 豆腐 牛乳		玉葱 葉ねぎ 胡瓜 えのき茸 ほうれん草 とうもろこし	503	23	16	316	3.4			
22 土	お茶 ラムネ	チャーハン スープ ウインナー オレンジゼリー	お茶 皇たべよ ルヴァン		中華麺		豚肉		人参 玉葱 コーン パセリ 大根 キャベツ								
24 月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 鶏肉のボン酢から揚げ おかか和え	牛乳 揚げもち すいか	ふかし芋	米 さつまい		鶏肉 かつお節 牛乳		ほうれん草 キャベツ 葉ねぎ すいか	445	18	17	235	1.2			
25 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯 牛肉の甘辛炒め もずくの酢の物 みそ汁 パナナ	牛乳 コーンとしらすの ピザトースト	皇たべよ アスパラビス	米 ごま パン		牛肉 もずく 牛乳 竹輪 チーズ しらす		玉葱 しめじ茸 れんこん ビーマン 胡瓜 小松菜 南瓜 コーン パナナ	479	23	15	312	2.3			
26 水	牛乳 ラムネ	魚のピラフ トマトサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 じゃこ の塩 ポップコーン	ルヴァン 揚げもち	米 バター ポップコーン		鰾 わかめ 牛乳 厚揚げ 青のり じゃこ		玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 冬瓜 ほうれん草	412	19	15	290	1.7			
27 木	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 厚揚げの中華炒め 蒸しシューマイ わかめスープ	牛乳 大学芋	ちんすこう	米 さつまい シューマイの皮		厚揚げ 豚肉 イカ 牛乳 わかめ		チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 白ねぎ 豆苗	516	19	18	312	1.9			
28 金	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 鮭のごま焼き 筑前煮	牛乳 バナナケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま こんにゃく 小麦粉		鮭 鶏肉 豆腐 わかめ じゃこ 卵 牛乳		生姜 大根 人参 たけのこ 干しいたけ 絹さや えのき茸 パナナ	491	22	18	265	1.9			
29 土	お茶 ラムネ	中華丼ぶり スープ オレンジ ヤクルト	お茶 ぼたぼた焼き いしやさいも		米		豚肉		白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 大根 オレンジ								
31 月	牛乳 ソフト ゼンべい	麦ご飯 すまし汁 もやしみそつくね そうめんサラダ バイナップル	牛乳 じゃこ 抹茶クッキー	ばりんこ きなこもち	米 押麦 そうめん 薄力粉 バター		鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 じゃこ 豆腐		玉葱 葉ねぎ バイナップル 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜	513	21	21	294	2.4			

今月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します。  
暑い季節が旬のトマトやきゅうり・なすなどの野菜には、水分が多く含まれるので食べるだけで水分補給となり、  
体の熱を冷ます効果があります。  
たくさん夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりしましょう!!

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

