

令和5年 7月予定献立表

松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
1	土	かぼちゃひき肉サンドフライ しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ	キャベツ もやし 人参 バナナ	油 しゅうまい 油	
おやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	子どもたちに大人気のラーメンです。
3	月	ラーメン 春巻き ツナ入りカリプロサラダ 果物（ベビーサイン）	麺	焼き豚 わかめ ツナ	コーン ねぎ カリフラワー ブロッコリー サイン	中華麺 ごま油 春巻き 油 ドレッシング	
おやつ		♪きなこおにぎり 牛乳		飲:牛乳 きなこ		米 砂糖	
AMおやつ		せんべい 麦茶					Bookde Lunch 「給食番長」
4	火	ビーフカレーライス 福神漬け ひじきサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	牛肉 ひじき 豆乳ヨーグルト	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご 福神漬け キャベツ 人参 コーン <small>おかん バイン 裏巻 レーズン ナタデココ バナナ りんご</small>	米 じゃが芋 油 カレールー 砂糖 ごま油 砂糖	
PMおやつ		♪星のマカロニスナック 牛乳		青のり チーズ きな粉		マカロニ 片栗粉 油 砂糖	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	ゴーヤは旬の食材です。"苦い"のが特徴ですが、チップスにすることで食べやすくなります。
5	水	グラタン ゴーヤチップス 豚汁 果物（オレンジ）	ごはん	鶏肉 牛乳 生クリーム 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 ブロッコリー にんにく ゴーヤ 人参 こんにゃく ねぎ オレンジ	油 バター 小麦粉 マカロニ 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 里芋	
おやつ		♪ゆでもろこし 牛乳		飲:牛乳	もろこし		
AMおやつ		クラッカー 麦茶					ホテチパンは、砕いたポテトチップスと刻んだキャベツをパンではさみ、マヨネーズで味付けしたパンのことです。
6	木	白身魚のカラフル味噌焼き おくらと切り干し大根の和え物 茄子と油揚げの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	クラッカー カレイ 味噌 鰹節 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 赤ピーマン コーン おくら 切り干し大根 人参 茄子 白菜 バナナ	片栗粉 ごま油	
PMおやつ		♪ポテチパン 牛乳		飲:牛乳	キャベツ 人参	パン ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ		せんべい 牛乳				せんべい	乾物 ～ソーメン～
7	金	星のハンバーグ 星のマカロニサラダ ソーメン汁 果物（すいか）	ごはん	ハンバーグ ハム 鶏肉 鰹節	コーン 胡瓜 人参 人参 椎茸 ねぎ すいか	マカロニ ノンエッグマヨネーズ ソーメン	
PMおやつ		七タゼリー				ゼリー	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	土	コロッケ 照り焼きチキン 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉	キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油	
PMおやつ		ゼリー				プリン	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	7月10日は納豆の日です。
10	月	鯖の煮付け 納豆和え 真沢山汁 果物（オレンジ）	わかめごはん	鯖 納豆 鰹節	生姜 おくら 人参 小松菜 キャベツ 南瓜 人参 ごぼう 大根 オレンジ	砂糖	
PMおやつ		♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 砂糖 ごま 油	
AMおやつ		せんべい 麦茶					かみかみメニュー
11	火	豚肉のフレーク焼き 茎わかめのきんぴら きのこの味噌汁 果物（スティックサイン）	ごはん	豚肉 茎わかめ さつま揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく しめじ えのき まいたけ 人参 サイン	コーンフレーク 小麦粉 油 ごま 砂糖 油	
PMおやつ		♪大豆のカリカリ揚げ 牛乳		飲:牛乳 青のり 大豆		油	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	麻婆茄子は、四川料理の魚香茄子を日本でアレンジした中華料理です。
12	水	麻婆茄子丼 春雨の中華サラダ 中華風コーンスープ 果物（桃缶）	ごはん	豚肉 豆腐 味噌 ハム 卵 ベーコン 卵	茄子 にんにく 生姜 ねぎ ニラ 人参 胡瓜 玉葱 人参 青梗菜 コーン きくらげ パセリ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング 片栗粉	
PMおやつ		♪コーン蒸しパン 牛乳		豆乳	コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AMおやつ		クラッカー 牛乳				クラッカー	SDGsメニュー
13	木	丸ごと南瓜のスコープコロッケ 丸ごと野菜の炒め煮 豆腐となめこの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	お米でとろけるチーズ 豆腐 味噌 煮干し	南瓜 玉葱 大根 人参 なめこ ねぎ バナナ	じゃが芋 パン粉 油 さつま芋 ごま油 ごま 砂糖	
PMおやつ		♪みかんの牛乳かん		牛乳 寒天	みかん	砂糖	
AMおやつ		せんべい 牛乳				せんべい	フルコギ料のフルは「火」、コギは「肉」という意味があります。
14	金	フルコギ丼 煮豆 三種芋の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	豚肉 金時豆 味噌 煮干し	人参 しめじ ねぎ りんご にんにく ねぎ オレンジ	米 ごま油 砂糖 砂糖	
PMおやつ		子チャスプリン				プリン	

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	👩 🍎
15 土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	じゃが芋 油 油	
PMおやつ	ゼリー				ビスケット	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	👩 🍰
18 火	ハヤシライス フレンチサラダ カクテルゼリー	ごはん	豚肉 ツナ	<small>玉葱 人参 しめじ じゃがいも トマト クリンベイス オレンジジュース</small> キャベツ 胡瓜 人参 大根	米 油 じゃが芋 ハヤシルー 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ゼリー	
PMおやつ	トレンチトースト 牛乳		牛乳 卵		砂糖 パン	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	👩 🌿
19 水	とり天 もやしのごま和え 豆腐と麩とわかめの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 えのき ねぎ バナナ	小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 油 麩	
PMおやつ	ふやせうま 牛乳		きな粉		小麦粉 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	👩 🐟
20 木	鮭の味噌焼き 大豆と根菜の煮物 じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	セルフおにぎり	鮭 味噌 大豆 ひじき 味噌 煮干し	れんこん ごぼう 人参 いんげん 小松菜 ねぎ オレンジ	砂糖 ごま油 砂糖 じゃが芋	
PMおやつ	トバイン入の蒸しパン 牛乳		牛乳 卵	パン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	👩 🍝
21 金	ポロネーゼ スマイルポテト マチュドニア	麺	牛肉 豚肉 チーズ	玉葱 にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油 スマイルポテト 油	
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト	<small>バナナ 黄桃 いちご パイン レーズン レモン汁</small>	砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	👩 🍝
22 土	チキンナゲット 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンナゲット	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 餃子 油	
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	👩 🍷
24 月	白身魚のエスカベージュ 生揚げの五目旨煮 チンゲン菜とコーンの豆乳汁 果物(オレンジ)	ごはん	カレイ 生揚げ 鶏肉	玉葱 人参 生姜 トマト 大根 人参 いんげん チンゲン菜 えのき ねぎ コーン	片栗粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 油	
PMおやつ	せんべい 牛乳		豆乳 昆布 牛乳	オレンジ	せんべい	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	👩 🍜
25 火	冷やし中華 さつま芋スティック 果物(バナナ)	麺	ハム 卵	胡瓜 もやし 生姜 バナナ	中華麺 ごま油 砂糖 さつま芋 油 ごま 砂糖	
PMおやつ	ト焼きもちおにぎり 牛乳		飲:牛乳	コーン	米	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	👩 🍄
26 水	のりの佃煮 夏野菜のキッシュ ほうれん草のごまよごし 茄子の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	のり ハム 卵 ツナ チーズ 生クリーム	椎茸 トマト 茄子 人参 南瓜 スッキーニ ほうれん草 キャベツ もやし 人参	砂糖 ごま 砂糖	
PMおやつ	ト右拍もち 牛乳		飲:牛乳	コーン	さつま芋 小麦粉 強力粉 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	👩 🍷
27 木	ピピンパチャらし しゅうまい 中華スープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌	<small>生姜 人参 竹の子 もやし ほうれん草 コーン</small>	米 砂糖 ごま ごま油 しゅうまい ごま油	
PMおやつ	トノンエッククッキー 牛乳		豆腐	白菜 チンゲンサイ 小松菜 バナナ	小麦粉 油 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	👩 🎂
28 金	赤飯 ハンバーグパイソース 大根のゴマネーズサラダ 花麩のすまし汁 果物(すいか)	ごはん	甘納豆 牛肉 豚肉 豆乳 ツナ 鰹節	玉葱 パイン 大根 人参 胡瓜 <small>椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ</small> すいか	米 もち米 ごま ノンエックマヨネーズ パン粉 油 ごま 砂糖 ノンエックマヨネーズ 麩	
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	桃缶 野菜ジュース	お米de桃のタルト カラーシュガー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	👩 🍷
29 土	白身魚フライ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ 肉団子	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	👩 ☀️
31 月	夏野菜カレー 福神漬け シーザーサラダ フルーツポンチ	ごはん	豚肉	<small>トマト 人参 しめじ じゃがいも トマト クリンベイス オレンジジュース</small> 福神漬け <small>胡瓜 キャベツ カリフラワー フロッコリー コーン</small> みかん パイン 黄桃 レーズン りんご アロエ	米 油 カレールー クルトン ドレッシング	
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）