

# 7月の献立表

令和5年 7月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
7月3日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 餃子 中華スープ 雑穀米 チーズ	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 豚ミンチ 豚肉	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、コーン
7月4日(火)	鶏そぼろ マカロニサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 果物	マカロニ、マヨネーズ(卵) ゴマ 米、きび	鶏ミンチ ツナ(魚) ベーコン(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
7月5日(水)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、ゴーヤー(茄子・パプリカ・ズッキーニ) ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ
7月6日(木)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト サラスパ コーンスープ 白米 果物	じゃがいも じゃがいも 麺(小麦)、マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦	豚肉 ツナ(魚) ベーコン	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき、白菜、カットトマト バジル 玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン 玉ねぎ、コーン、パセリ
7月7日(金)	ちらし寿司 コロッケ ちくわとお豆さんの甘辛煮 そーめん汁 ゼリー	白ごま 小麦粉、パン粉、じゃがいも 麺(小麦粉)	(乳・卵) ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) かつお(魚)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 玉ねぎ、ピーマン オクラ
7月8日(土)	とーふチャンプルー グルクンの唐揚げ 人参しりしり わかめのお味噌汁 白米 果物	片栗粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) グルクン(魚) ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、人参
7月10日(月)	カレーハンバーグ コールスロー 魚肉ソーセージの炒め物 ミネストローネ 麦ご飯 果物	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦	牛・豚(乳) ソーセージ ベーコン(乳・卵)	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ
7月11日(火)	高野豆腐の酢豚 餃子 中華イカの和え物 冬瓜スープ 白米 チーズ	片栗粉 小麦粉 ごま 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚ミンチ イカ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (キャベツ・ニラ) きゅうり、大根、昆布 冬瓜、人参、ニラ
7月12日(水)	肉野菜炒め サーモンフライ ちくわサラダ アーサのお味噌汁 白米 果物	小麦粉、パン粉 ゴマ(乳・卵) 米	豚肉 サーモン(魚・乳・卵) ちくわ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ひじき、人参、コーン、枝豆 アーサ、えのき、万能ねぎ
7月13日(木)	ジャージャー麺 春雨サラダ 油淋鶏 わかめスープ 麺 果物	片栗粉 春雨、ごま、マヨネーズ(卵) ごま 片栗粉 麺(小麦粉)	豚ミンチ、味噌 ハム(乳) 鶏肉(乳・卵) カニカマ	玉ねぎ、人参、椎茸、ねぎ 人参、きゅうり、コーン ネギ わかめ、玉ねぎ、白菜
7月14日(金)	肉じゃが クープイリチー 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 麦ご飯 果物	じゃが芋 片栗粉 米、麦	豚肉 ちくわ(魚) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ、万能ネギ
7月15日(土)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め ひじき煮 ほうれん草の胡麻あえ お味噌汁 白米 チーズ	ごま(乳) 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆) ベーコン(乳・卵)、油あげ、大豆水煮(大豆) ちくわ(魚) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、人参、ニラ ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参

# 7月の献立表

令和5年 7月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
7月18日(火)	豚肉と野菜のチャブチェ インディアンサラダ 鶏しんじょう わかめスープ 白米 果物	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米	豚肉 ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり (人参・キャベツ)、万能ネギ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
7月19日(水)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 麦ご飯 果物	小麦粉  米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり オクラ、なめこ、もずく、大根 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ
7月20日(木)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え テリーヌ 白菜のコンソメスープ 白米 チーズ	小麦粉(乳) じゃがいも、マヨネーズ(卵)  米	豚ミンチ 花かつお(魚) カニカマ(卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 人参、オクラ 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
7月21日(金) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 メンチカツ パパイヤ炒め イナムドゥチ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉  米、きび	鶏ミンチ ミンチ(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン (玉ねぎ・キャベツ) パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
7月22日(土)	肉団子の酢豚 ひじきとツナマヨサラダ エビと豆腐の中華煮 野菜スープ 白米 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵) 片栗粉  米	肉団子(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 豆腐(大豆)、えび 鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 白菜、枝豆 白菜、人参、わかめ、玉ねぎ
7月24日(月)	おろしハンバーグ デリ風かぼちゃサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 果物	マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉)  米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮 ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
7月25日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめの和え物 納豆 もずくとオクラスープ 白米 果物	さつまいも、じゃが芋  麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 豆(大豆)、(魚) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり  もずく、オクラ、玉ねぎ、万能ねぎ
7月26日(水)	ハヤシライス シーザーサラダ スマイルポテト コーンスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉 ベーコン(乳・卵) チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー  コーン、玉ねぎ、パセリ
7月27日(木)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 麦ごはん チーズ	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵) ドレッシング(乳・卵)  米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵)  ツナ(魚)、チーズ(乳) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく  ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき
7月28日(金)	白身魚ときのこのあんかけ デリ風かぼちゃサラダ チキンナゲット 冬瓜のお味噌汁 白米 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ(卵)  米	白身(魚) ハム(乳) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆) 油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、ピーマン かぼちゃ、枝豆、コーン  冬瓜、わかめ、万能ねぎ
7月29日(土)	ポークチャップ 大学芋 ブロッコリーとひじきサラダ コンソメスープ 白米 果物	ゴマ、さつまいも ドレッシング(乳・卵)  米	豚肉  ツナ(魚) ベーコン	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト  ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
7月31日(月)	豚肉と野菜の炒め物 ごぼうサラダ かぼちゃコロケ ゆし豆腐 白米 チーズ	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉・パン粉  米	豚肉、ポーク(乳) ハム(乳) (乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ (玉ねぎ・かぼちゃ) 万能ネギ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	605	24	18	233	1.9