



2023年7月献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	色			栄養価						
				黄 熱や力になる エネルギー源	赤 血や肉になる たんぱく質源	緑 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	1日 kcal	たんぱく 質	脂質	糖質	塩分		
1 土	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	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	518	20.4	16.5	223	2.3		
4 火	パン ビザ風チキン 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 えのき草 小松菜 メロン とうもろこし	421	22.9	19.9	249	2.2		
5 水	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 鰯 卵 牛乳	コーン もやし 胡瓜 人参 レモン	462	21.1	16.8	185	0.9		
6 木	ご飯 みそ汁 太刀魚の蒲焼き ホークビーンズ	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 パイン	549	20.8	20.9	185	2.1		
7 金	そばろご飯 かみかみサラダ 天の川スープ パイナップル	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 パイナップル	565	20.8	19.9	300	7.9		
8 土	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ ヤクルト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		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	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 パイン	446	21.4	15.7	218	1.7		
11 火	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	ぼりんこ 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	552	18.6	14.5	188	2.5		
12 水	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	千切り大根 人参 トマト 小松菜	521	22	17.7	288	2.3		
13 木	いなり混ぜ寿司 冬瓜のそぼろあんかけ 赤だし パイナップル	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 パイナップル なめこ 葉ねぎ	493	14.1	18	237	1.9		
14 金	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 アスパラピス	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	461	18.7	17.6	172	2.1		
15 土	スパゲティナポリタン スープ オープンポテト 青りんごゼリー	お茶 ぼりんこ アスパラピス		スパゲティ じゃが芋	ウィンナー	玉葱 ビーマン しめじ 青いコーン 人参 キャベツ							
17 月	海の日												
18 火	アマランサスご飯 メロン タンダー風チキン 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	524	20.2	19.9	185	1.8		
19 水	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 卵	ごぼう オクラ 白菜 人参 えのき草 小松菜	479	18.7	15.9	231	1.9		
20 木	牛肉丼ぶり 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 ラムネ りんごゼリー	ぼりんこ きなこもち	米	牛肉 わかめ しらす 豆腐 牛乳	玉葱 葉ねぎ 胡瓜 えのき草 ほうれん草 リンゴ	549	24.4	15.4	81.3	278		
21 金	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 じゃこ とうもろこし	ちんすこう	米 シューマイの皮	厚揚げ 豚肉 イカ 牛乳 わかめ じゃこ	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 白ねぎ 豆苗 とうもろこし	539	20.6	18.1	275	2.4		
22 土	チャーハン スープ ウィンナー 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	ご飯 みそ汁 鶏肉のボン酢から揚げ おおか和え	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 味噌	ほうれん草 キャベツ 葉ねぎ すいか	471	19.4	16.7	183	1.5		
25 火	ご飯 牛肉の甘辛炒め もすくの酢の物 みそ汁 パナナ	牛乳 コーンとしらすの ビザトースト	皇たべよ アスパラピス	米 ごま パン	牛肉 味噌 もすく 牛乳 竹輪 チーズ しらす	玉葱 しめじ 青いれんこん ビーマン 胡瓜 小松菜 南瓜 コーン パナナ	500	23.3	14.2	261	2.7		
26 水	魚のピラフ トマトサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 じゃこ のり塩 ポップコーン	ルヴァン 揚げもち	米 バター ポップコーン	鯉 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	429	19.3	13.6	240	1.9		
27 木	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	532	20.2	11.5	169	1.6		
28 金	ご飯 みそ汁 鮭のごま焼き 筑前煮	牛乳 パナナケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま こんにやく 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 えのき草 パナナ	513	23.8	17.6	215	2		
29 土	中華丼ぶり スープ オレンジ ヤクルト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	豚肉	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 大根 オレンジ							
31 月	麦ご飯 すまし汁 もやしみそつくね そうめんサラダ パイナップル	牛乳 じゃこ 抹茶クッキー	ぼりんこ 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 パイナップル 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜	531	21.4	20.3	244	3.1		

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。

