



7月さくらこども園 給食だより



アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに △くるみ

行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
	1	火	ごはん アジの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	あじ 鶏肉 赤みそ	人参・さやいんげん 大根・しめじ・青ねぎ パイン (缶詰)	米(国産) でん粉・油・砂糖 油・じゃが芋・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	豆乳	豆乳	黒糖お麩ラスク 牛乳	■おつゆ餅・▲マーガリン 黒砂糖 ▲牛乳	
鉄強化メニュー	2	水	麦入りごはん 夏野菜マーボー 春巻 中華スープ	豆腐・牛蒡ひき肉・■鶏レバー・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・なす ■春巻 チンゲン菜・キャベツ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 油	■醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	豆腐スコーン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・豆腐 ▲牛乳	
	3	木	ごはん 白身魚のおおさ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	ホキ 凍り豆腐 赤みそ	あおさのり ひじき・人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	豆乳	豆乳	いちごマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・いちごジャム ▲牛乳	
	4	金	ごはん 中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ フルーツ (オレンジ)	●卵・●▲ベーコン 豆腐	人参・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ オレンジ	米(国産) 油・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・■醤油・塩 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	ぶどうかん(未発売) アイスクリーム(以上売) お茶	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲アイスクリーム(バニラ) 麦茶	
	5	土									ココア蒸しパン お茶	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・ココアパウダー 麦茶
七夕メニュー	7	月	ちらし寿司 星のコロッケ フロッキーの塩昆布和え そうめん汁	ツナフレーク	人参・きゅうり・コーン・のり フロッキー・人参・■塩昆布 オクラ	米(国産)・砂糖 ■星のミートコロッケ・油 ■そうめん・■花巻	酢・塩 だし だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	抹茶のふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 抹茶・油・豆腐 ▲牛乳	
	8	火	ごはん 豚肉の甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ (黄桃缶)	豚肉 ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう きゅうり・人参 大根・しめじ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・酢・■醤油 だし	豆乳	豆乳	お好み焼き お茶	■お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・コーン 油・■お好み焼きソース・かつお節 麦茶	
	9	水	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ (オレンジ)	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 フロッキー・人参・コーン オレンジ	米(国産)・押麦・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■▲カレーパウダー	豆乳	豆乳	もちもち豆腐マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 ▲牛乳	
	10	木	麦入りごはん 白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	ホキ 納豆 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 大根・グリーンピース 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ餅	■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	豆乳	豆乳	ぶどうかん(未発売) お茶	フルーチェ(ぶどう)・▲牛乳 麦茶	
	11	金	和風あんかけ丼 小松菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・白菜・青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ パイン (缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	豆乳	豆乳	ころもチーズ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲チーズ ▲牛乳	
	12	土									ふんわり鬼まんじゅう お茶	■小麦粉・上新粉・ベーキングパウダー 砂糖・さつま芋 麦茶
	14	月	ロールパン 鶏肉のお好みソース焼き ツナサラダ スープ フルーツ (バナナ)	鶏肉 ツナフレーク	あおさのり 大根・人参・きゅうり ほうれん草・コーン バナナ	■▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	塩・料理酒・■お好み焼きソース・ウスターソース トマトケチャップ・■醤油 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳	昆布おにぎり お茶	米(国産) ■塩昆布 麦茶	
	15	火	ごはん 白身魚のごま味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわの和え物 すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ ちくわ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・白ごま・油 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ餅	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	さつま芋とレズンの蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 さつま芋・レズン ▲牛乳	
	16	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ つるつるサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	しょうが 人参・きゅうり 小松菜・人参	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 塩 だし	豆乳	豆乳	レモン風トースト 牛乳	■▲食パン・▲マーガリン 砂糖・レモン果汁 ▲牛乳	
	17	木	ごはん 赤魚の土佐焼 高野豆腐の卵とし 味噌汁 フルーツ (黄桃缶)	赤魚・かつお節 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 大根・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳	きなこマカロニ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
お弁当の日	18	金	お弁当の日!!!						豆乳	豆乳	メロンパン風ビスケット 牛乳	●卵・砂糖・油 ■小麦粉・ベーキングパウダー・グラニュー糖 ▲牛乳
	19	土									きなこ蒸しパン お茶	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆腐 麦茶
	22	火	豚肉と野菜のスパゲティ 胡瓜ともやしのサラダ スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・しめじ・人参・さやいんげん きゅうり・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・小松菜・コーン パイン (缶詰)	■スパゲティ・油 砂糖・油	中華だし・料理酒・塩・■醤油 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳	みかんゼリー 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰) ▲牛乳	
食の記念日 (天ぷら) お誕生日 メニュー	23	水	ごはん 白身魚の味付天ぷら ひじきとごぼうの煮物 味噌汁	ホキ 大豆 赤みそ	ごぼう・人参・ひじき・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	豆乳	豆乳	お誕生日ケーキ(ココア) りんごジュース	■寒天・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・みかん(缶詰) りんごジュース	
カルシウム 強化メニュー	24	木	ごはん 鶏肉ときのこの生炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・きのこ・しめじ・人参・ピーマン・しょうが かぼちゃ 人参・えのきたけ オレシジ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	中華だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	たべるいりこ せんべい(ソフトサラダ) お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ソフトサラダせんべい 麦茶	
	25	金	ドライカレー ハンバーグ 中華スープ すいか	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ピーマン・赤パプリカ・コーン かぼちゃ・きゅうり・レズン チンゲン菜・白菜・人参 すいか	米(国産)・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・■醤油・料理酒 塩 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	いちご蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・ストロベリーソース ▲牛乳	
	26	土									せんべい(ぼたぼた焼) お茶	■ぼたぼた焼き 麦茶
	28	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜のおかか和え 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	鶏肉 かつお節 大豆 赤みそ	白菜・小松菜・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油 砂糖 油・砂糖 ■おつゆ餅	塩こうじ だし・■醤油 ■醤油・料理酒・だし だし	豆乳	豆乳	きなこちんすこう風 牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
鉄強化 メニュー	29	火	ごはん 回鍋肉(鶏レバー入) 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ (みかん缶)	■鶏レバー・赤みそ・豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	ココアのプアマンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー 砂糖・油 ▲牛乳	
	30	水	ごはん サバの照焼 なすと厚揚げの炒め煮 ほうれん草の海苔和え すまし汁	さば 生揚げ	なす・人参・ピーマン ほうれん草・白菜・しめじ・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ餅	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	あずきマフィン 牛乳	■▲ホットケーキミックス・▲マーガリン ▲牛乳・ゆで小豆 ▲牛乳	
	31	木	ポークハヤシライス チンゲン菜ともやしの和え物 フルーツ (バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・緑豆もやし バナナ	米(国産)・押麦・油 砂糖	■ハヤシフレーク だし・■醤油	豆乳	豆乳	黒糖カステラ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黒砂糖・豆腐・油 ▲牛乳	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

京滋幼保献立 : 一富士フードサービス㈱



- ・食の記念日は「天ぷら」(7/23)です。
- ・七夕メニュー(7/7)には、星型コロッケを取り入れています。
- ・夏野菜や季節の「すいか」も取り入れています。すいかには種があるので気を付けてください。
- ・レシピ紹介(★) ドライカレー(ひまわりライス)

～強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(7/2 夏野菜マーボー 7/29 回鍋肉)「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。