


令和5年度

7月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松江おひさま保育園

日	曜	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15・29	土	鶏丼 マカロニサラダ 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	鶏肉、みそ、ツナ、豆腐、かつお節、チーズ 牛乳、卵	米、ごま油、砂糖、マカロニ、麩、バター、油 ノンエッグマヨネーズ蒸しパンミックス	きゃべつ、ピーマン、人参、玉ねぎ、きゅうり コーン、ほうれん草、小松菜
3	月	ごはん チキンピザソース マッシュポテト フレッシュサラダ トマト 油揚げとなすみそ汁 牛乳	お茶 すいか 星せんべい	鶏肉、チーズ、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、きゃべつ きゅうり、トマト、なす、すいか
4・18	火	ごはん 白身魚ごまヨーグルト焼 フロッコリー塩炒め 切干大根の炒め煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 メーブルトースト	白身魚、ヨーグルト、ハム、ちくわ、かつお節 豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、油、ごま油、食パン、バター メーブルシロップ	ブロッコリー、コーン、しめじ、切干大根 ほうれん草、人参、干しいたけ、もやし
5・19	水	冷やし中華 ミートじゃがグラタン カップヨーグルト	牛乳 鮭としらす青菜 二種おにぎり	ハム、豚肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳 鮭、しらす	中華麺、砂糖、ごま油、じゃがいも、米 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、人参、もやし、コーン、トマト 玉ねぎ、ピーマン、小松菜
6・20	木	ごはん はんぺんはさみパン粉焼 ビタミンサラダ 生揚げのカレー煮 えのきすまし汁	牛乳 麩ラスク バナナ	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、鶏肉、生揚げ 豚肉、かつお節、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、ごま、砂糖、麩、バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、大根、えのき ねぎ、小松菜、バナナ
7 七夕	金	ハンバーグオンライス カリポリサラダ そうめん汁 すいかゼリー	牛乳 ソイドーナツ	ベーコン、豆腐、かつお節、牛乳、豆乳	米、バター、油、コーンフレーク、ごま油 そうめん、蒸しパンミックス、ハンバーグ	玉ねぎ、コーン、ピーマン、きゃべつ、きゅうり ひじき、オクラ、すいか
8・22	土	和風スープパケティ ハムサラダ ほうれん草スープ	牛乳 ツナマヨおにぎり	ベーコン、鶏肉、かつお節、ハム、ツナ 牛乳	スパゲティ、油、バター、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、じゃがいも、米、ごま	玉ねぎ、えのき、しめじ、小松菜、きゅうり きゃべつ、人参、ほうれん草
10・24	月	ごはん 豚肉とピーマンのみそ炒め きりざい トマトと卵スープ	牛乳 開口笑	豚肉、みそ、納豆、チーズ、鶏肉、卵 かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	きゃべつ、玉ねぎ、もやし、たけのこ、ピーマン 大根たくわん、トマト、小松菜
11・25	火	ナン(1・2歳児さつまいもパン) キーマカレー 海草サラダ パイナップル 小松菜とハムスープ 牛乳	乳酸菌飲料 マーブルクッキー	豚肉、チーズ、生クリーム、しらす、ハム 豆腐、卵、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ごま油、ごま、乳酸菌飲料	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、もやし、コーン ひじき、小松菜、きくらげ、パイナップル
12・26	水	鱈のかほ焼き丼(1・2歳児白身魚) 冬瓜の煮物 かみなり汁 ミックスフルーツ	牛乳 そうめん	鱈、かつお節、生揚げ、豆腐、牛乳、みそ	米、油、砂糖、ごま油、そうめん	冬瓜、人参、ごぼう、大根、ねぎ、みかん缶 もも缶、パイン缶、小松菜
13・27	木	とんこつラーメン チキンフレーク焼き フロッコリーごま酢和え すいか	牛乳 フライドポテト	豚肉、なると、かつお節、豆乳、鶏肉、牛乳 チーズ	中華麺、油、ごま、パン粉、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ、砂糖、じゃがいも	人参、もやし、きゃべつ、ねぎ、ブロッコリー すいか
28 (いりかけの日)	金	ごはん ホッケみりん焼 小松菜の和えもの 肉じゃが きゃべつときのごみそ汁	牛乳 ライスコロケ	ほっけ、かまぼこ、油揚げ、豚肉、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、白滝、油、パン粉	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、きゃべつ えのき、しめじ
31 郷土料理	月	みそカツ丼 ★愛知県 トマトときゅうりさっぱりサラダ 冬瓜汁 ★愛知県 フルーツボンチ	牛乳 チーズまんじゅう ★宮崎県	豚肉、卵、みそ、ツナ、鶏肉、かつお節 牛乳、チーズ	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油 バター	きゃべつ、人参、トマト、きゅうり、もやし コーン、冬瓜、小松菜、干しいたけ、バナナ みかん缶、パイン缶
21 お誕生日献立	金	かにさんピラフ 鮭の竜田揚げ キャベツマヨネーズ和え おくらスープ すいか	牛乳 パニラいちごケーキ	豚肉、ウインナー、鮭、卵、かつお節 牛乳、パニラアイス	米、油、バター、ごま、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン きゃべつ、きゅうり、人参、オクラ、もやし すいか、いちご
14 夏祭り献立	金	塩焼きそば 焼きとり じゃがバター さっぱりきゅうり すいか ヨーグルトドリンク	かき氷アイス 星せんべい	豚肉、鶏肉	焼きそば麺、油、ごま油、じゃがいも、バター 砂糖、ごま、せんべい、氷アイス ヨーグルトドリンク	きゃべつ、もやし、玉ねぎ、きゅうり、大根 人参、すいか
	*3歳未満児		塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
	*3歳以上児		1.6	444	20.2	16.8
			2	513	22.6	17.8

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。
*献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。