【令和5年度】

7月の献立 （1～15日）

【豊北きらきらこども園】

日	曜	献立名	材料名	10時のおやつ（海・風組）	3時の手作りおやつ（全員）	カロリー
1	土	焼きそば 胡瓜と若布のマヨサラダ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 焼きそば麺 葱 板かま ソース 油 胡瓜 人参 若布 ごま マヨネーズ しょうゆ ごま油	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	296
3	月	炒り豆腐 小松菜と竹輪のごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 さつま揚げ 豆腐 じゃが芋 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 小松菜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	ポテト団子 （白玉粉 じゃが芋 油 きな粉 砂糖）	409
4	火	インディアンサラダ ししゃも	鶏肉 片栗粉 カレー粉 油 胡瓜 キャベツ りんご 人参 玉葱 ミニトマト 酢 油 ししゃも	せんべい	クリームバナナ （牛乳 卵 小麦粉 バナナ）	330
5	水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ マカロニ キャベツ 人参 胡瓜 じゃが芋 ハム マヨネーズ	ウェハース	アイスクリーム	418
6	木	五目卵焼き ヨーグルトサラダ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン コーン 砂糖 レタス 胡瓜 じゃが芋 みかん缶 パイン缶 ヨーグルト マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	せんべい	307
7	金	魚のフライ 中華風酢物	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 春雨 ハム キャベツ 卵 ごま 砂糖 酢	スティックパン	フルーツ寒 （寒天 桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖）	306
8	土	カレー 野菜のドレッシング和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 カレールー 油 胡瓜 人参 キャベツ プレスハム 酢 油	バナナ	りんごジュース せんべい	334
10	月	なすのチーズフライ 冷奴 ごま和え	なす 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 豆腐 かつお節 葱 しょうゆ 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	カスタードプリン （卵 牛乳 砂糖）	310
11	火	大豆入り酢豚 しそ昆布	豚肉 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 干し椎茸 筍 ピーマン パイン缶 木耳 大豆 ケチャップ 酢 しょうゆ しそ昆布	せんべい	おかき	317
12	水	オムレツ 利休和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 ケチャップ 胡瓜 キャベツ たくあん しょうゆ ごま	オレンジ ソフトビス	バナナチョコケーキ （小麦粉 ココア バター 卵 脱粉 バナナ 砂糖）	376
13	木	フィッシュハンバーグ ポパイサラダ フライドポテト	えそミンチ 玉葱 人参 生姜 干し椎茸 豆腐 卵 パン粉 ケチャップ フライドポテト 小松菜 キャベツ カニカマ マヨネーズ ヨーグルト	クッキー	アイスクリーム	411
14	金	卵の花炒り ししゃも	鶏ミンチ おから 人参 ごぼう 干し椎茸 さつま揚げ こんにゃく 板かま 油揚げ 葱 砂糖 しょうゆ 油 ししゃも	ボーロ	お麩のふ～ちゃん （麩 バター 砂糖）	306
15	土	そうめん汁 南瓜の天ぷら	そうめん 鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 板かま 油揚げ 小葱 出し昆布 しょうゆ 南瓜 小麦粉 卵 油	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	379

●全　員　　3時のおやつに ＋ ミルク（脱脂粉乳）

●海・風組　10時のおやつに ＋ 牛乳