

令和5年



7 月 の 献 立 表 (幼 児 食)



吹田市立保育園

はぎのきこども園

いずみ小規模園

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
1 土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ さつまいも	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ けずり節	人参	牛乳 くだもの お菓子
3 月	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん	肉じゃが みそ汁	豚肉 三温糖 豆腐	じゃがいも 濃口しょうゆ 青梗菜	たまねぎ けずり節 みそ	人参 油 けずり節	糸こんにゃく	牛乳 黒糖ケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 黒ごとう(粉末) ぬるま湯 卵 バター 油
4 火	牛乳 マンナ	ごはん	南部焼 甘酢あえ みそ汁	さくら キャベツ さつまいも	三温糖 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 酢 みそ	みりん 三温糖 けずり節	白いりごま 塩	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼
5 水	牛乳 ハイハイ	ごはん	いなかみそ汁 ひじきのいため煮	豚肉 うす揚げ ひじき 油	南瓜 みそ 平天 ※卵不使用 煮干し	たまねぎ 赤みそ 人参	なす 煮干し 三温糖	人参 濃口しょうゆ	牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム
6 木	牛乳 ベビーせんべい たなばた	パイナップル パンズ	ミートローフ きゅうりとコーンのお浸し 七タスープ	豚ミンチ 卵 きゅうり ビーフン	たまねぎ 塩 コーン缶(粒) 人参	人参 油 濃口しょうゆ オクラ	チーズ(ピザ用) パン粉 濃口しょうゆ けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース100% 寒天(粉末) 白ごとう 水 星たべよ
7 金	牛乳 お子様せんべい	コッペパン	鶏肉のマーマレード煮 お浸し わかめスープ	鶏肉手羽元 青梗菜 生わかめ	マーマレード 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 生しいたけ	オレンジジュース100% けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 すいか ぱりんこ
8 土	牛乳 お菓子	ごはん	豚丼 みそ汁	豚肉 三温糖 豆腐	たまねぎ みりん たまねぎ	青梗菜 油 みそ	人参 片栗粉 けずり節	濃口しょうゆ	牛乳 くだもの お菓子
10 月	牛乳 ルヴァンクラシカル	ソフトフランス	チキンポトフ トマトサラダ	鶏肉 コンソメ トマト 塩	じゃがいも 濃口しょうゆ きゅうり	たまねぎ 濃口しょうゆ 酢	人参 白ごとう	大根 油	牛乳 ソナカレー焼おにぎり 精白米 ツナフレーク 濃口しょうゆ カレー粉末 塩
11 火	牛乳 ベビーせんべい お誕生会		梅ごはん 鶏肉の照焼 三色あえ 清汁	精白米 鶏もも肉 太もやし 白玉ふ	梅干し 三温糖 ほうれん草 たまねぎ	濃口しょうゆ 人参 みつば	みりん 濃口しょうゆ けずり節	油 白ごとう 薄口しょうゆ	牛乳 かぼちゃケーキ 南瓜 小麦粉 ベーキングパウダー 白ごとう 卵 油
12 水	牛乳 ハイハイ	ごはん	ハヤシライス しらすあえ	豚肉 ハヤシ キャベツ	たまねぎ ウスターソース ちりめんじゃこ	人参 油 濃口しょうゆ	しめじ	ピーマン	牛乳 ゆでとうもろこし 満月パン
13 木	牛乳 お子様せんべい	ロールパン	たつた揚げ 煮びたし 豆腐のスープ	キングフィレ 白菜 豆腐	土生姜 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 三温糖 豆苗	片栗粉 濃口しょうゆ けずり節	油 けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 すいか 新潟仕込み こだわりの塩味
14 金	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん	ビビンバ みそ汁	豚肉 太もやし 白ごとう とうがん	濃口しょうゆ ほうれん草 うす揚げ	三温糖 人参 青ねぎ	土生姜 コーン缶(粒) みそ	ごま油 濃口しょうゆ けずり節	牛乳 グレープゼリー グレープジュース100% 寒天(粉末) 白ごとう 水 ぶくぶく プレーン スカット
15 土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ さつまいも	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ けずり節	人参	牛乳 くだもの お菓子



【デイキャンプ(5歳クラス)のメニュー】

カレーライス 精白米・牛肉・じゃがいも・たまねぎ 人参・ピーマン・カレールウ・油
ドレッシングサラダ キャベツ・きゅうり・みかん缶 酢・白ごとう・油・塩
グレープゼリー グレープジュース100% 寒天(粉末)・白ごとう・水

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
18火	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん	肉じゃが みそ汁	豚肉 三温糖 豆腐	じゃがいも 濃口しょうゆ 青梗菜	たまねぎ けずり節 みそ	人参 油 けずり節	糸こんにゃく	牛乳 黒糖ケーキ 小麦粉 ぬるま湯 卵 油
19水	牛乳 マンナ	ごはん	南部焼 甘酢あえ みそ汁	さわら キャベツ さつまいも	三温糖 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 酢 みそ	みりん 三温糖 けずり節	白いりごま 塩	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼
20木	牛乳 ハイハイン	ごはん	いなかみそ汁 ひじきのいため煮	豚肉 うす揚 ひじき 油	南瓜 みそ 平天 ※卵不使用 煮干し	たまねぎ 赤みそ 人参	なす 煮干し 三温糖	人参 濃口しょうゆ	牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム
21金	牛乳 お子様せんべい	コッペパン	鶏肉のマーマレード煮 お浸し わかめスープ	鶏肉手羽元 青梗菜 生わかめ	マーマレード 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 生しいたけ	オレンジジュース100% けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 枝豆の塩ゆで ばりんこ
22土	牛乳 お菓子	ごはん	豚丼 みそ汁	豚肉 三温糖 豆腐	たまねぎ みりん たまねぎ	青梗菜 油 みそ	人参 片栗粉 けずり節	濃口しょうゆ	牛乳 くだもの お菓子
24月	牛乳 ルヴァンクラシカル	ソフトフランス トマトサラダ	チキンポトフ トマト	鶏肉 コンソメ トマト 塩	じゃがいも 濃口しょうゆ きゅうり	たまねぎ 酢	人参 白ごとう 油	大根	牛乳 ツナカレー焼おにぎり 精白米 ツナフレーク カレー粉末 塩
25火	牛乳 ハイハイン	ごはん	ハヤシライス しらすあえ	豚肉 ハヤシ肉 キャベツ	たまねぎ ウスターソース ちりめんじゃこ	人参 油 濃口しょうゆ	しめじ	ピーマン	牛乳 ゆでとうもろこし 満月ポン
26水	牛乳 お子様せんべい	ロールパン	たつた揚げ 煮びたし 豆腐のスープ	キングフィレ 白菜 豆腐	土生姜 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 三温糖 豆苗	片栗粉 濃口しょうゆ けずり節	油 けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 すいか 新潟仕込み こだわりの塩味
27木	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん	ビビンバ みそ汁	豚肉 太もやし 白ごとう とうがん	濃口しょうゆ ほうれん草 うす揚	三温糖 人参 青ねぎ	土生姜 コーン缶(粒) みそ	ごま油 濃口しょうゆ けずり節	牛乳 グレープゼリー グレープジュース100% 水 ぶくぶく グレープ スケット
28金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	鯖のみそ煮 お浸し 清汁	生さば 小松菜 おつゆふ	みそ 人参 たまねぎ	三温糖 濃口しょうゆ わかめ	けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 ラスク 食パン バター 白ごとう
29土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ さつまいも	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 けずり節		牛乳 くだもの お菓子
31月	牛乳 ルヴァンクラシカル	食パン	鶏肉のトマトシチュー ドレッシングサラダ	鶏肉 コンソメ キャベツ 塩	人参 トマト水煮缶 レーズン	たまねぎ ケチャップ 酢	じゃがいも 三温糖 白ごとう	グリーンピース 米の粉 油	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース100% 水 サラダうす焼

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。
◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。

【園での一人あたりの栄養量(3～5歳児)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg
目 標 量	561	18.2～28.0	12.5～18.7	260
7月の平均栄養量	554	21.3	17.1	272

