

# 7月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年6月23発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	土	冷やしうどん かぼちやの煮物 バナナ	うどん 天かす	卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ かぼちや いんげん バナナ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい
3	月	ご飯 なめことほうれん草の味噌汁 チキンカツ さきいかサラダ パイン	ご飯 パン粉 油	鶏肉 さきいか 味噌	なめこ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ パイン	お茶 チーズ	ミルク フィッシュチーズ
4	火	ひじきご飯 はんぺんのすまし汁 ピーマンとなすと鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ オレンジ	ご飯 マカロニ こんにゃく	油揚げ はんぺん 鶏肉	ひじき いんげん 玉ねぎ えのき 人参 ねぎ ピーマン なす 竹の子 きゅうり オレンジ	お茶 野菜スティック	牛乳 食パンメロンパン
5	水	ご飯 玉ねぎと油揚げの味噌汁 さばの竜田揚げ ブロッコリー梅おかか和え バナナ	ご飯 油 コーン	油揚げ さば 味噌 かつお節	玉ねぎ なす ねぎ 人参 ブロッコリー 梅干し バナナ	お茶 プルーン	ココア ケークサレ
6	木	きな粉ご飯 モロヘイヤとあおさのすまし汁 冷しゃぶ いんげんの胡麻和え グレープフルーツ	ご飯 胡麻	豚肉 きな粉	玉ねぎ 人参 モロヘイヤ あおさ ねぎ トマト 大葉 いんげん グレープフルーツ	お茶 せんべい	豆乳 フライドポテト
7	金	【七夕まつりメニュー】 七夕そうめん ハンバーグ アスパラとパプリカのサラダ とうもろこし すいか	ご飯 そうめん とうもろこし	ハム 卵 チーズ 合びきミンチ	オクラ 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ アスパラ パプリカ ブチトマト すいか	お茶 ウエハース	フルーツヨーグルト
8	土	マーボ豆腐丼 さつま芋のレーズン煮 バナナ	ご飯 さつま芋	合びきミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ しめじ ねぎ レーズン バナナ	お茶 ビスケット	お茶 ビスケット
10	月	パン かぼちやのカレースープ メルルーサのフライ オクラときのこの彩りサラダ グレープフルーツ	パン 油 カレールー コーン パン粉	ハム 豚肉 豆乳 メルルーサ	なす かぼちや ねぎ 玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン オクラ しめじ えのき きゅうり グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	お茶 枝豆昆布おにぎり
11	火	【さくよう食育パーク】 タコライス アスパラの味噌汁 じゃが芋といかの煮物 きゅうりのパリパリ漬け ぶどう	ご飯 油 春雨 じゃが芋	合びきミンチ いか 味噌	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 アスパラ ねぎ いんげん きゅうり ぶどう	お茶 クラッカー	ミルク 麩のラスク
12	水	【チャイルドクッキング:緑組】 パエリア トマトとレタスと卵のスープ ちくわの磯部揚げ ピーマンとなすの煮浸し オレンジ	ご飯 油	卵 豆腐 ちくわ	玉ねぎ トマト レタス ねぎ 人参 わかめ ねぎ 生姜 なす ピーマン オレンジ	牛乳 せんべい	お茶 水ようかん
13	木	冷やし中華 レバーのケチャップ煮 かぼちやといんげんの胡麻マヨ和え バナナ	中華めん 油 マヨネーズ 胡麻	ハム 卵 ツナ 豚レバー	トマト きゅうり わかめ かぼちや いんげん 人参 パプリカ バナナ	お茶 ウエハース	カルピス 豆乳フレンチトースト
14	金	ハヤシライス 和風サラダ ひじきとれんこんとはんぺんの煮物 すいか	ご飯 ハヤシルー じゃが芋 コーン	牛肉 はんぺん	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 水菜 わかめ ひじき れんこん いんげん すいか	お茶 小魚	ココア サーターアングー
15	土	シーフードピラフ 具だくさんスープ プルーン オレンジ	ご飯 コーン 春雨	エビ いか 貝柱	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし ねぎ プルーン オレンジ	お茶 プルーン	お茶 レーズン蒸しパン
18	火	梅ご飯 豆腐とじゃが芋の味噌汁 かじきと大根の煮物 小松菜と人参の胡麻和え パイン	ご飯 じゃが芋 胡麻	豆腐 かじき 味噌	梅 しその葉 わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 いんげん 小松菜 ひじき パイン	ミルク チーズ	お茶 抹茶わらびもち
19	水	【食育の日:滋賀県の郷土料理】 あめのいおご飯 オクラとろろ昆布のすまし汁 豚肉の生姜焼き 水菜の和え物 えび豆 ぶどう	ご飯	ます 豚肉 えび 大豆	オクラ 人参 玉ねぎ 昆布 ねぎ 水菜 パプリカ ひじき ぶどう	牛乳 バナナ	かき氷
20	木	わかめご飯 夏野菜豚汁 鶏肉のから揚げ もやしといんげんのナムル グレープフルーツ	ご飯 胡麻 油	しらす 味噌 鶏肉 豚肉	なす かぼちや 冬瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ねぎ いんげん ひじき もやし グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 ジャムサンド
21	金	ご飯 もずくスープ 豚肉のねぎ味噌焼き 切干大根ときゅうりのサラダ すいか	ご飯	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 もずく えのき ねぎ 切り干し大根 きゅうり ひじき すいか	お茶 ビスケット	ココア 揚げパン
22	土	他人丼 キャベツときゅうりのゆかり和え オレンジ	ご飯 コーン	牛肉 卵	人参 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり オレンジ	お茶 せんべい	お茶 バナナ
24	月	ご飯 なすの味噌汁 炒り豆腐 レバーの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え パイン	ご飯	豆腐 豚ミンチ 鶏レバー 味噌	人参 玉ねぎ なす ねぎ しいたけ いんげん 生姜 ブロッコリー パイナップル	お茶 小魚	豆乳プリン
25	火	【お誕生会メニュー】 チキンライス そうめんのすまし汁 エビフライ 水菜とパプリカのサラダ 人参のグラッセ メロン	ご飯 コーン そうめん 油	鶏肉 えび	人参 玉ねぎ ピーマン オクラ ねぎ 水菜 パプリカ ひじき メロン	お茶 プルーン	アイスクリーム
26	水	ミートソーススパゲティ じゃが芋といかの煮物 とうもろこし グレープフルーツ	スパゲティ じゃが芋 とうもろこし	合びきミンチ いか	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ いんげん グレープフルーツ	ミルク バナナ	ミルク ゴーヤチップス
27	木	ご飯 豆腐の味噌汁 あじの南蛮漬け 大根ときゅうりの梅和え オレンジ	ご飯 油 胡麻	豆腐 あじ 味噌	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 大根 きゅうり ひじき 梅肉 オレンジ	お茶 チーズ	【チャイルドクッキング:白組】 牛乳 夏野菜ピザ
28	金	【土用の丑メニュー】 うなぎの混ぜご飯 麩とえのきのすまし汁 厚揚げと切り干し大根のそぼろ煮 オクラと長芋のポン酢和え すいか	ご飯 胡麻 麩	うなぎ 厚揚げ 鶏ミンチ	とろろこんぶ えのき ねぎ 玉ねぎ 切干大根 人参 オクラ 長芋 すいか	お茶 野菜スティック	豆乳 レーズンクッキー
29	土	チャーハン わかめスープ バナナ	ご飯 コーン	豚ミンチ 卵	人参 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ わかめ バナナ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
31	月	親子丼 高野豆腐の煮物 大根とひじきの春雨サラダ オレンジ	ご飯 春雨	鶏肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ 大根 きゅうり ひじき いんげん オレンジ	お茶 プルーン	フルーツミルクゼリー