



2023年 7月献立表① りす



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
1 土	ご飯 ささみチーズフライ 大根ツナサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	ツナフレーク、麩、味噌、きなこ、牛乳	大根、人参、きゅうり、大根葉、バナナ	麦茶、中濃ソース、和風だし、塩	ソフトサラダ 麦茶 はななきなご 牛乳
3 月	コロッケーパン ブロッコリーサラダ(マヨ) 卵スープ	ロールパン、コロッケー、サラダ油、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖	ツナフレーク、卵、わかめ、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参、ねぎ	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし	マリービスケット 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
4 火	ご飯(ふりかけ) さわらの照り焼き(プロ) 肉じゃが 味噌汁	米、砂糖、サラダ油、じゃがいも	さわら、豚肉、油揚げ、わかめ、味噌、きなこ、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、きぬさや、バナナ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、みりん、和風ドレッシング、和風だし、塩	かつぱえびせん 麦茶 はななきなご 牛乳
5 水	味噌ラーメン ぎょうざ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、ぎょうざ、米	牛乳、豚肉、味噌、鮭フレーク	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ	鶏がらだし、醤油、中華だし、中華スープ、麦茶	ルヴァン 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
6 木	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、フライドポテト	鶏むね肉、卵、ツナフレーク、豆腐、味噌、ヤクルト	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし、なめこ	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ	ちょぼちょぼクッキー 麦茶 フライドポテト(ケチャップ) ヤクルト
7 金	七夕丼 コールスロー きらきらゼリー すまし汁	砂糖、サラダ油、マヨネーズ、ゼリーの素、そうめん、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	鶏ミンチ、大豆たんぱく、錦糸卵、かまぼこ、牛乳	オクラ、キャベツ、人参、大根葉、コーン、黄桃缶	麦茶、料理酒、みりん、醤油、塩、昆布つゆ白だし	サッポロポテト 麦茶 星のサンドイッチ 牛乳
8 土	ご飯 白身魚フライ(ホテ) わかめ中華和え 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ミニポテト	青さのり、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、人参	麦茶、中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 ドームケーキ 牛乳
10 月	ご飯 魚のオーロラソース ブロッコリーサラダ(ドレ) 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、食パン	メルルーサ、ハム、味噌、チーズ、牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、人参、もやし、ねぎ	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、和風ドレッシング、和風だし	ハーベスト 麦茶 チーズトースト 牛乳
11 火	大豆と挽肉のカレー 春雨サラダ オレンジ 卵スープ	米、じゃがいも、サラダ油、春雨、コーンフレーク	大豆、魚肉ソーセージ、錦糸卵、わかめ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ、	麦茶、カレーフレーク、ケチャップ、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	ソフトサラダ 麦茶 コーンフレーク 牛乳
12 水	納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、コッペパン	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、豆腐、味噌、きなこ、牛乳	きゅうり、人参、大根葉	麦茶、塩、醤油、こしょう、和風だし	マリービスケット 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳
13 木	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ ぶどうゼリー スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、米	牛乳、合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、ひじき、わかめご飯の素	玉ねぎ、人参、大根、貝割	トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
14 金	ご飯 照り焼きチキン風(人参) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、油揚げ、わかめ、味噌	人参、バナナ、みかん缶、すいか	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、醤油、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 すいか・ソフトぼうろ 麦茶
15 土	ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ、フライドポテト	牛乳、豚肉、青さのり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	中濃ソース、中華スープ、昆布つゆ、料理酒、みりん、ケチャップ	かつぱえびせん 牛乳 フライドポテト(ケチャップ) 麦茶



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



2023年 7月献立表② りす



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
18	火 ご飯 マーボー豆腐 りんごゼリー 中華スープ	米、サラダ油、ごま油、ゼリーの素、砂糖、バター	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、麩、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、ねぎ、おろし生姜、大根葉	麦茶、中華だし、醤油、塩、こしょう	マリービスケット 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
19	水 ご飯(ふりかけ カレイの竜田揚げ(ポテト 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、砂糖	カレイ、青さのり、のり、油揚げ、味噌、牛乳	おろし生姜、小松菜、人参、もやし、大根、バナナ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、和風だし、ココア	かつぱえびせん 麦茶 はななココア 牛乳
20	木 ご飯 タラのチーズ焼き(胡麻和え さつまいもサラダ 味噌汁	米、砂糖、すりごま、さつまいも、マヨネーズ、焼きそば麺、ウインナー、サラダ油	牛乳、タラ、チーズ、ツナフレーク、麩、味噌、青さのり	菜の花、人参、きゅうり、もやし、ねぎ、キャベツ	塩、ケチャップ、醤油、こしょう、和風だし、中濃ソース、麦茶	サッポロポテト 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
21	金 冷やし中華 ぎょうざ オレンジ	中華麺、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、ハム、錦糸卵、油揚げ	きゅうり、もやし、オレンジ	中華スープ、醤油、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
22	土 ご飯 おやこ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、ツナフレーク、豆腐、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	麦茶、醤油、みりん、塩、こしょう、和風だし	ルヴァン 麦茶 ドーナツ 牛乳
24	月 ご飯(ふりかけ 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、麩、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら	麦茶、ふりかけ、醤油、みりん、料理酒、中華だし、和風だし、ミルクココア	ビスコ 麦茶 揚げパン(ココア 牛乳
25	火 夏野菜カレー わかめサラダ バナナ 卵スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、そうめん	牛乳、鶏むね肉、わかめ、ツナフレーク、卵	玉ねぎ、人参、ナス、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり、バナナ、ねぎ、ミニトマト	ケチャップ、カレーフレーク、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、昆布つゆ、麦茶	かつぱえびせん 牛乳 そうめん 麦茶
26	水 ホットドッグ ポテトサラダ オレンジ スープ	ロールパン、ウインナー、じゃがいも、マヨネーズ、ゼリーの素	牛乳、魚肉ソーセージ	キャベツ、きゅうり、人参、オレンジ、大根、貝割、バナナ、キウイ、みかん缶、黄桃缶	ケチャップ、塩、こしょう、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ハーベスト 牛乳 フルーツポンチ・ソフトサラダ 麦茶
27	木 冷しきつねうどん さつまいも天ぷら もやし中華サラダ	うどん、さつまいも、天ぷら粉、サラダ油、マーガリン	牛乳、かつお節、油揚げ、わかめ、魚肉ソーセージ、錦糸卵	ねぎ、もやし、人参、きゅうり、	昆布つゆ、塩、醤油、中華ドレッシング、麦茶	ちょぼちょぼクッキー 牛乳 バター醤油おにぎり 麦茶
28	金 納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、砂糖	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、豆腐、卵、牛乳	きゅうり、人参、大根葉	麦茶、塩、醤油、塩、こしょう	マリービスケット 麦茶 フレンチトースト 牛乳
29	土 チャーハン コロツケ スープ	米、ごま油、コロツケ、砂糖	卵、豚肉、わかめ、きなこ、牛乳	人参、玉ねぎ、バナナ	麦茶、中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし	ビスコ 麦茶 はななきなこ 牛乳
31	月 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め イチゴゼリー スープ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ゼリーの素、ホットケーキミックス	厚揚げ、鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、卵、わかめ、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、にら、しめじ、バナナ	麦茶、料理酒、中華だし、醤油、昆布つゆ白だし、みりん、ココア	どうぶつビスケット 麦茶 ブラウニーバナナケーキ 牛乳



～七夕そうめん～

平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれました。そうめんを食べるときは、麺だけではなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。





2023年 7月献立表①



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
1 土	ご飯 ささみチーズフライ 大根ツナサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	ツナフレーク、麩、味噌、きなこと、牛乳	大根、人参、きゅうり、大根葉、バナナ	麦茶、中濃ソース、和風だし、塩	ソフトサラダ 麦茶 はななきなご 牛乳
3 月	コロッケーパン ブロッコリーサラダ(マヨ) 卵スープ	ロールパン、コロッケー、サラダ油、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖	ツナフレーク、卵、わかめ、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参、ねぎ	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし	マリー・ビスケット 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
4 火	ご飯(ふりかけ) さわらの照り焼き(ブ) 肉じゃが 味噌汁	米、砂糖、サラダ油、じゃがいも	さわら、豚肉、油揚げ、わかめ、味噌、きなこと、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、きぬさや、バナナ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、みりん、和風ドレッシング、和風だし、塩	かつぱえびせん・ビスコ 麦茶 はななきなご 牛乳
5 水	味噌ラーメン ぎょうざ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、ぎょうざ、米	牛乳、豚肉、味噌、鮭フレーク	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ	鶏がらだし、醤油、中華だし、中華スープ、麦茶	ルヴァン 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
6 木	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、フライドポテト	鶏むね肉、卵、ツナフレーク、豆腐、味噌、ヤクルト	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし、なめこ	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ	ちょぼちょぼ・揚げ一番 麦茶 フライドポテト(ケチャップ) ヤクルト
7 金	七夕井 コールスロー きらきらゼリー すまし汁	砂糖、サラダ油、マヨネーズ、ゼリーの素、そうめん、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	鶏ミンチ、大豆たんぱく、錦糸卵、かまぼこ、牛乳	オクラ、キャベツ、人参、大根葉、コーン、黄桃缶	麦茶、料理酒、みりん、醤油、塩、昆布つゆ白だし	サッポロポテト 麦茶 星のサンドイッチ 牛乳
8 土	ご飯 白身魚フライ(ホ) わかめ中華和え 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ミニポテト	青さのり、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、人参	麦茶、中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 ドームケーキ 牛乳
10 月	ご飯 魚のオーロラソース ブロッコリーサラダ(ドレ) 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、食パン	メルルーサ、ハム、味噌、チーズ、牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、人参、もやし、ねぎ	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、和風ドレッシング、和風だし	ハーベスト 麦茶 チーズトースト 牛乳
11 火	大豆と挽肉のカレー 春雨サラダ オレンジ 卵スープ	米、じゃがいも、サラダ油、春雨、コーンフレーク	大豆、魚肉ソーセージ、錦糸卵、わかめ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ、	麦茶、カレーフレーク、ケチャップ、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	ソフトサラダ 麦茶 コーンフレーク 牛乳
12 水	納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、コッペパン	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、豆腐、味噌、きなこと、牛乳	きゅうり、人参、大根葉	麦茶、塩、醤油、こしょう、和風だし	マリー・アスパラ 麦茶 揚げパン(きなこと) 牛乳
13 木	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ ぶどうゼリー スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、米	牛乳、合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、ひじき、わかめご飯の素	玉ねぎ、人参、大根、貝割	トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
14 金	ご飯 照り焼きチキン風(人) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、油揚げ、わかめ、味噌	人参、バナナ、みかん缶、すいか	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、醤油、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、麦茶	ルヴァン・ビスコ 麦茶 すいか・ソフトぼうろ 麦茶
15 土	ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ、フライドポテト	牛乳、豚肉、青さのり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	中濃ソース、中華スープ、昆布つゆ、料理酒、みりん、ケチャップ	かつぱえびせん 牛乳 フライドポテト(ケ) 麦茶



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



2023年 7月献立表②



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ 午後
18	火 ご飯 マーボー豆腐 りんごゼリー 中華スープ	米、サラダ油、ごま油、ゼリーの素、砂糖、バター	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、麩、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、ねぎ、おろし生姜、大根葉	麦茶、中華だし、醤油、塩、こしょう	マリービスケット 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
19	水 ご飯(ふりかけ カレイの竜田揚げ(ホト 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、砂糖	カレイ、青さのり、のり、油揚げ、味噌、牛乳	おろし生姜、小松菜、人参、もやし、大根、バナナ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、和風だし、チョコレートソース	かつぱえびせん 麦茶 チョコバナナ 牛乳
20	木 ご飯 タラのチーズ焼き(胡麻和え さつまいもサラダ 味噌汁	米、砂糖、すりごま、さつまいも、マヨネーズ、焼きそば麺、ウインナー、サラダ油	牛乳、タラ、チーズ、ツナフレーク、麩、味噌、青さのり	菜の花、人参、きゅうり、もやし、ねぎ、キャベツ	塩、ケチャップ、醤油、こしょう、和風だし、中濃ソース、麦茶	サッポロポテト・揚げ一番 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
21	金 冷やし中華 ぎょうざ オレンジ	中華麺、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、ハム、錦糸卵、油揚げ	きゅうり、もやし、オレンジ	中華スープ、醤油、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
22	土 ご飯 おやこ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、ツナフレーク、豆腐、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	麦茶、醤油、みりん、塩、こしょう、和風だし	ルヴァン 麦茶 ドーナツ 牛乳
24	月 ご飯(ふりかけ 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、麩、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら	麦茶、ふりかけ、醤油、みりん、料理酒、中華だし、和風だし、ミルクココア	ビスコ 麦茶 揚げパン(ココア) 牛乳
25	火 夏野菜カレー わかめサラダ バナナ 卵スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、そうめん	牛乳、鶏むね肉、わかめ、ツナフレーク、卵	玉ねぎ、人参、ナス、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり、バナナ、ねぎ、ミニトマト	ケチャップ、カレーフレーク、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、昆布つゆ、麦茶	かつぱえびせん 牛乳 そうめん 麦茶
26	水 ホットドッグ ポテトサラダ オレンジ スープ	ロールパン、ウインナー、じゃがいも、マヨネーズ、ゼリーの素	牛乳、魚肉ソーセージ	キャベツ、きゅうり、人参、オレンジ、大根、貝割、バナナ、キウイ、みかん缶、黄桃缶	ケチャップ、塩、こしょう、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ハーベスト 牛乳 フルーツボンチ・ソフトサラダ 麦茶
27	木 冷しきつねうどん さつまいも天ぷら もやし中華サラダ	うどん、さつまいも、天ぷら粉、サラダ油、マーガリン	牛乳、かつお節、油揚げ、わかめ、魚肉ソーセージ、錦糸卵	ねぎ、もやし、人参、きゅうり、	昆布つゆ、塩、醤油、中華ドレッシング、麦茶	ちょぼちょぼ・どうぶつ 牛乳 バター醤油おにぎり 麦茶
28	金 納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、砂糖	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、豆腐、卵、牛乳	きゅうり、人参、大根葉	麦茶、塩、醤油、塩、こしょう	マリービスケット 麦茶 ブレンチトースト 牛乳
29	土 チャーハン コロツケ スープ	米、ごま油、コロツケ、砂糖	卵、豚肉、わかめ、きなこ、牛乳	人参、玉ねぎ、バナナ	麦茶、中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし	ビスコ 麦茶 はななきなこ 牛乳
31	月 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め イチゴゼリー スープ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ゼリーの素、ホットケーキミックス	厚揚げ、鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、卵、わかめ、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、にら、しめじ、バナナ	麦茶、料理酒、中華だし、醤油、昆布つゆ白だし、みりん、ココア	どうぶつビスケット 麦茶 ブラウニーバナナケーキ 牛乳



～七夕そうめん～

平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれました。そうめんを食べるときは、麺だけではなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

