令和５年度 ７月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
1／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁（ふ　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麩／せんべい	鶏肉モモ／ツナ缶／みそ	マーマレード／キャベツ／きゅうり／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
3／月	ごはん 友愛カレー（ポーク） トマトのサラダ ファイバーヨーグルト 麦茶	マンナビスケット／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／野菜スティック／ハッピーターン	豚モモ／牛乳／ファイバーヨーグルト／ロースハム	玉ねぎ／人参／グリンピース／トマト／きゅうり／ブロッコリー	野菜スティック ハッピーターン 牛乳	マンナビスケット 麦茶
4／火	うどん ミックス焼き キャベツと人参の甘酢和え すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	ルヴァンクラッカー／うどん／薄力粉／砂糖／パン粉／サラダ油／有塩バター／ホットケーキの素	ちくわ／ベーコン／鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／人参／ねぎ／りんご	★りんご蒸しパン 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
5／水	食パン 夏野菜のグラタン ひじきサラダ スープ（コーン ベーコン） 麦茶	ビスコ／食パン／サラダ油／薄力粉／砂糖／こめ	豚ひき肉／ピザチーズ 干ひじき／ツナ缶／ベーコン	日本かぼちゃ／なす／ピーマン／玉ねぎ／もやし／きゅうり 人参／コーン	★おにぎり 麦茶	ビスコ 麦茶
6／木	ごはん チリコンカーン 大根のごまサラダ スープ（コーン　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／プリン／あまからせんべい	大豆水煮／豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／大根／わかめ／コーン	プリン あまからせんべい 牛乳	せんべい 麦茶
7／金	ごはん かれいのマヨネーズ焼き 千草和え 七夕汁 麦茶	クッキー／こめ／エッグケア／すりごま（白）／サラダ油／砂糖／そうめん／せんべい	まがれい／かまぼこ／かに風味かまぼこ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／人参／きゅうり／オクラ	★七夕ゼリー 星たべよ 牛乳	クッキー 麦茶
8／土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 おかか和え すまし汁（わかめ　ふ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／麩／クッキー	鶏肉モモ／糸けづり	玉ねぎ／ピーマン／大根／人参／きゅうり／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
10／月	ごはん 変わりシュウマイ キャベツの塩昆布和え スープ（わかめ　えのき） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／かたくり粉／砂糖／ごま油／しゅうまいの皮 すりごま（白）／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／椎茸／キャベツ／人参／きゅうり／塩昆布／えのきたけ／わかめ	★おふのシュガーラスク 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
11／火	まめくらのパン ハンバーグ ほうれん草のナムル スープ（ﾊﾞｰｺﾝ ｺｰﾝ） 麦茶	かっぱえびせん／まめくらパン／かたくり粉／砂糖／ごま油／すりごま/ばかうけ	豚ひき肉／牛乳／ロースハム／ベーコン	玉ねぎ／ほうれんそう／もやし／ねぎ／コーン／とうもろこし	とうもろこし ばかうけ 牛乳	ーオからのかっぱえびせん 麦茶
12／水	うどん 大豆入かき揚げ もやしのごま和え すまし汁（ﾈｷﾞ ｶﾏﾎﾞｺ） 麦茶	クッキー／うどん／薄力粉／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／うすやきせんべい	大豆水煮／ウィンナー／かまぼこ／アガー 牛乳	玉ねぎ／ピーマン／人参／もやし／きゅうり／ねぎ／オレンジジュース／みかん缶	★オレンジゼリー うすやきせんべい 牛乳	クッキー 麦茶
13／木	ごはん 肉じゃが 人参サラダ みそ汁（なす　ねぎ） 麦茶	ソフトせんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／ウエハース	豚モモ／みそ／スーパーカップバニラ	玉ねぎ／人参／グリンピース／きゅうり／干しぶどう／なす／ねぎ	スーパーカップ バニラ ウエハース 麦茶	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
14／金	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) じゃがいものきんぴら みそ汁(たまねぎ えのき) 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／じゃがいも／砂糖／ドーナツ／ぱりんこ	しろさけ／カレイ／豚モモ／みそ／牛乳	人参／ピーマン／玉ねぎ／えのきたけ	ドーナツ ぱりんこ 牛乳	せんべい 麦茶
15／土	ごはん 豚肉の生姜焼き ﾓﾔｼとｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ サラダ油／砂糖／麩／せんべい	豚モモ／みそ	玉ねぎ／もやし／きゅうり／人参／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
18／火	ごはん 煮魚（かれい） 春雨の中華サラダ みそ汁（小松菜　豆腐） 麦茶	ルヴァンクラッカー／こめ／砂糖／はるさめ／ごま油	めかじき／ロースハム／みそ／絹ごし豆腐／油揚げ	きゅうり／もやし／人参／こまつな	★混ぜ込みいなり 麦茶	ルヴァンクラッカー 麦茶
19／水	ごはん 豆腐の中華炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁（ねぎ　えのき） 麦茶	ビスコ／こめ／ごま油／砂糖 かたくり粉／食パン	押豆腐／豚モモ／みそ／牛乳	チンゲンサイ／人参／椎茸／日本かぼちゃ／ねぎ／えのきたけ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳	ビスコ 麦茶

（以上児）	エネルギー 488kcal	脂質 15.7ｇ	たんぱく質 19.5ｇ	食塩相当量1.5ｇ
（未満児）	エネルギー 385kcal	脂質 12.6ｇ	たんぱく質 15.3ｇ	食塩相当量1.2ｇ

令和５年度 ７月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
20／木	ケチャップライス 鶏肉の香味揚げ グリーンサラダ スープ（玉ねぎ　ベーコン） ジュース 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／かたくり粉／エッグケア／じゃがいも／ホットケーキの素／砂糖	ウィンナー／鶏肉モモ／あおのり／ツナ缶／ロースハム／牛乳／生クリーム	玉ねぎ／人参／キャベツ／きゅうり／コーン／ジュース／みかん缶／黄桃缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	せんべい 麦茶
21／金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの和風サラダ みそ汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ　ﾀﾏﾈｷﾞ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／サラダ油／じゃがいも／こめボンバー／新潟仕込み	鶏肉モモ／ツナ缶／みそ／牛乳	パイン缶／玉ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／人参	こめボンバー 新潟仕込み 牛乳	クッキー 麦茶
22／土	ごはん 肉野菜炒め お浸し（ﾓﾔｼ ｷｭｳﾘ） 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／かたくり粉／ごま油／クッキー	豚モモ／糸けづり	キャベツ／玉ねぎ／ピーマン／もやし／きゅうり／人参／わかめ／コーン	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
24／月	うどん ささみ天ぷら キャベツとみかんのサラダ すまし汁(ｶﾏﾎﾞｺ　ﾜｶﾒ) 麦茶	かぼちゃボーロ／うどん／薄力粉／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素	鶏肉ささ身／あおのり／かまぼこ／牛乳／生クリーム／あずき	キャベツ／きゅうり／みかん缶／わかめ	★ホットケーキ 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
25／火	ごはん 友愛カレー（夏野菜） かぼちゃサラダ バナナ 麦茶	サッポロポテト／こめ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／エッグケア／チョイス／玄米ぽんせん	鶏ひき肉／牛乳	日本かぼちゃ／玉ねぎ／なす／人参／さやいんげん／きゅうり	チョイス 玄米ぽんせん 牛乳	ー才からのサッポロポテト 麦茶
26／水	バターロール 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ スープ（ｴﾉｷ　ｺｰﾝ） 麦茶	クッキー／バターロール／サラダ油／砂糖／こめ	鶏肉モモ	玉ねぎ／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり／人参／みかん缶／干しぶどう／えのきたけ／コーン	★おにぎり 麦茶	クッキー 麦茶
27／木	ごはん チンジャオロースー ポテトサラダ 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／じゃがいも／エッグケア／ごま油／クッキー	豚モモ／ロースハム／牛乳	人参／ピーマン／もやし／たけのこ(ゆで)／きゅうり／ねぎ／わかめ／コーン	クッキー せんべい 牛乳	せんべい 麦茶
28／金	ごはん さばの味噌煮(乳児:カレイ) 切干大根のゴマサラダ みそ汁（豆腐　キャベツ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／すりごま（白）／エッグケア／薄力粉／サラダ油／粉糖	まさば／カレイ／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	生姜／切干しだいこん／きゅうり／人参／コーン／キャベツ／バナナ	★バナナブラウニー 牛乳	クッキー 麦茶
29／土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 わかめサラダ みそ汁（ふ　玉ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／麩／クッキー	鶏肉モモ／みそ	大根／人参／わかめ／もやし／玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
31／月	ごはん みそ豚 ほうれん草の納豆和え すまし汁（ﾊﾝﾍﾟﾝ　ﾈｷﾞ） 麦茶	マンナビスケット／こめ／サラダ油／砂糖／ソフトせんべい	豚モモ／みそ／挽きわり納豆／糸けづり／はんぺん／牛乳	ねぎ／キャベツ／ほうれんそう／人参	★フルーツポンチ アンパンマンソフトせんべい 牛乳	マンナビスケット 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【7月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月の旬の食材は・・・トウモロコシです！

★トウモロコシの栄養★

糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。
胚芽の部分（粒のつけ根の白っぽい部分）に、ビタミンE、Ｂ１、Ｂ２、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。
また、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富です。
腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫といわれています。

★トウモロコシのプチ情報★

トウモロコシの粒と、ひげの数は実は同じです。ひげの部分は、
トウモロコシのめしべ。粒1つ1つから伸びていて、花粉がつくと受精します。
受精すると、粒の中に実が詰まっていきます。粒の数は品種によって違いますので、
数えてみてはいかがでしょうか。

１１日の
おやつに出る予定です！