



7月 幼児食献立表



令和5年7月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類		
1 (土)	牛丼 じゃがいもの味噌汁 オレンジ ヨーグルト	牛もも肉 味噌 ヨーグルト	米・砂糖 じゃがいも	玉葱 わかめ・青葱 オレンジ	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし	450 kcal
3 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のアクアパッツァ マセドアンサラダ りんご	鯛 チーズ	米(ゆかり・わかめ) 酒・オリーブ油 じゃがいも・マヨドレ	ミニトマト・黄ピーマン・アスパラガス 人参・いんげん・コーン りんご	淡口醤油 コンソメ 塩	450 kcal
4 (火)	ごはん チキンチキンごぼう モロッコインゲンと豆腐の和風 サラダ オレンジ	鶏もも肉 豆腐	米 胡麻・片栗粉・油・砂糖・みりん 和風胡麻ドレッシング・砂糖	ごぼう・枝豆 *モロッコインゲン・人参・キャベツ・ひじき オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	470 kcal
5 (水)	誕生会 おにぎり🍱、フォーク持参 カルピスのお豆腐マフィン(ホットケーキミックス・バター・豆腐・カルピス)					
6 (木)	ごはん 鮭のきのこあんかけ ブロッコリーのツナ和え なすの味噌汁	鮭 ツナ 油揚げ・味噌	米 片栗粉・砂糖・酒 砂糖	えのき・舞茸・白葱 ブロッコリー・人参・もやし なす・青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	370 kcal
7 (金)	【七夕メニュー】 ちらしそうめん ちくわの磯辺揚げ お星さまサラダ スイカ	鶏むね肉 ちくわ	そうめん てんぷら粉・油 胡麻・練り胡麻・砂糖	人参・きゅうり・刻みのり 青のり オクラ・キャベツ・人参 スイカ	めんつゆ 淡口醤油	430 kcal
8 (土)	シーフードピラフ トマトときゅうりのサラダ オレンジ 牛乳	えび・ツナ 牛乳	米 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参・いんげん きゅうり・トマト オレンジ	コンソメ	430 kcal
10 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 千草焼 はりはり漬け ミニトマト	卵・鶏ひき肉	米(ごま塩・青菜) 砂糖 胡麻・砂糖	ひじき・玉葱・人参 切り干し大根・きゅうり・人参 ミニトマト	淡口醤油 淡口醤油 酢	460 kcal
11 (火)	ごはん 鯖の味噌焼き もやしとひじきの和え物 冬瓜のスープ	鯖・味噌 大豆	米 砂糖・酒 砂糖 酒	もやし・小松菜・人参・コーン・ひじき 冬瓜・人参・青葱・しいたけ	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	390 kcal
12 (水)	ごはん 麻婆豆腐 トマトのサラダ かきたまスープ キャンディチーズ	豚ひき肉・豆腐・赤味噌 ハム 卵 チーズ	米 砂糖 和風胡麻ドレッシング 胡麻・胡麻油	玉葱・人参・青葱 トマト・キャベツ わかめ・しいたけ	淡口醤油 中華あじ 中華あじ	540 kcal
13 (木)	夏まつり ひまわりを利用する方は、おにぎり持参🍱					
14 (金)	夏野菜のキーマカレー ゴーヤサラダ りんご 牛乳	合いびき肉・高野豆腐 油揚げ・鰹節 牛乳	米・カレールウ 砂糖	たまねぎ・なす・いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン・かぼちゃ ゴーヤ・キャベツ・人参 りんご	コンソメ 淡口醤油 塩	600 kcal
15 (土)	鶏そぼろ丼 小松菜の和え物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	卵・鶏ひき肉 大豆 味噌・豆腐 ヨーグルト	米・砂糖 砂糖	いんげん 小松菜・人参 わかめ	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	490 kcal
17 (月)	海の日					

18 (火)	ごはん 肉豆腐	牛もも肉・豆腐	米 砂糖	白菜・白ねぎ・しらたき・しいたけ	濃口醤油	420 kcal
	海苔和えサラダ		砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・刻み海苔	淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
19 (水) 終業式	まぜまぜビビンバ	牛ひき肉	米・胡麻・砂糖・ごま油	もやし・人参・ほうれん草・しょうが・にんにく	濃口醤油 中華あじ	500 kcal
	ニラ玉スープ	卵		ニラ・えのき	中華あじ	
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
20 (木)	ごはん 鶏のピザ風焼き	鶏もも肉・チーズ	米 酒	玉葱・にんにく・ケチャップ・バジル	淡口醤油	540 kcal
	キャベツのさっぱりサラダ		オリーブ油	キャベツ・コーン・人参	酢・塩	
	レタスのミルクスープ	ウインナー・牛乳		レタス・しいたけ	コンソメ	
21 (金)	コッペパン デミグラスソースハンバーグ	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・牛乳	コッペパン パン粉・デミグラスソース	玉葱・しめじ・トマトケチャップ	コンソメ	600 kcal
	ゴーヤのツナマヨ和え	ツナ・チーズ	マヨドレ	ゴーヤ・切り干し大根・人参		
	コーンポタージュ	牛乳		コーンクリーム・コーン・パセリ	コンソメ	
22 (土)	肉うどん	牛もも肉	ゆでうどん・砂糖・みりん	白葱	鯉・昆布だし 淡口醤油	430 kcal
	白菜の和え物	鯉節	砂糖	白菜・人参	淡口醤油	
	オレンジ ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ		
24 (月)	ごはん 鱈のフライ	鱈・卵	米 小麦粉・パン粉・タルタルソース・油・酒	ブロッコリー	淡口醤油	570 kcal
	かぼちゃのチーズ焼き	チーズ・ウインナー		かぼちゃ・しめじ・パセリ	コンソメ	
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
25 (火)	ごはん 厚揚げとセロリの煮物	豚もも肉・厚揚げ・白味噌・味噌	米 砂糖	セロリ・人参	鯉・昆布だし 淡口醤油	400 kcal
	おくらのおねばねばサラダ	鯉節	砂糖	オクラ・人参・白菜	淡口醤油	
	ミニトマト			ミニトマト		
26 (水)	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き	鮭・味噌	米 マヨドレ・酒		淡口醤油	400 kcal
	茄子の甘辛炒め	牛もも肉	砂糖	なす・ピーマン・人参	淡口醤油	
	わかめのすまし汁			わかめ・たけのこ・青葱	鯉・昆布だし 淡口醤油・塩	
27 (木)	ごはん 春巻き	春巻き	米 油			530 kcal
	ほうれん草の中華風サラダ	かに風味かまぼこ	砂糖・ごま油・すりごま	ほうれん草・もやし・えのき	酢・淡口醤油 中華あじ	
	きな粉かぼちゃ キャンディチーズ	きな粉 チーズ	砂糖	かぼちゃ		
28 (金)	コッペパン 野菜たっぷりキッシュ	卵・牛乳・チーズ・ウインナー	コッペパン パイ生地	玉葱・ほうれん草・コーン	コンソメ	460 kcal
	ラタトゥイユ		砂糖	なす・玉葱・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ	コンソメ	
	りんご 牛乳	牛乳		りんご	塩	
29 (土)	ハヤシライス	牛もも肉	米・ハヤシルー	玉葱・人参	コンソメ	450 kcal
	きゅうりとトマトのサラダ		和風胡麻ドレッシング	きゅうり・トマト		
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
31 (月)	ごはん 鯖のごま焼き	鯖	米 胡麻・ねりごま・砂糖		淡口醤油	470 kcal
	なすの揚げだし		油・砂糖	なす・ピーマン・赤ピーマン	淡口醤油 鯉節・昆布だし	
	豚汁	豚もも肉・厚揚げ・味噌		大根・人参・青葱	鯉・昆布だし	

【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日の給食は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を必ず持たせてください。
- ・5日(水)は誕生会です。おやつを食べる時の**フォーク**を持参してください。昼食の**おにぎり**も併せてご持参ください。お願いします。

【今が旬の野菜 ～モロッコインゲン～】

モロッコインゲンという夏野菜をご存じでしょうか。平べったくて長いインゲンで、7月から9月に旬を迎えます。スジが少なく、下処理も簡単にできます。シャキシャキとした食感が特徴で、和え物や炒め物、てんぷら、スープなど、いろいろな料理に使うことができます。給食では、4日(火)に和風サラダにします。