

令和5年

# 7月の献立表



《給食目標》

手をきれいに洗いましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名			
		午前	前つ主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土			わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ	
3	月	あられ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのごま和え 夏野菜のみそ汁		りんごゼリー	米・油・オレンジマーマレード・ごま・さとう	とり肉・ちくわ・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳・ゼラチン	オレンジジュース・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・粉寒天・りんごジュース
4	火	フルーツ	ごはん	あじのレモン漬け マカロニサラダ・野菜スープ		せんべい	米・片栗粉・油・さとう・みりん・マカロニ・マヨネーズ	あじ・ハム・ウインナー・豆腐・牛乳	レモン果汁・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
5	水	せんべい	ごはん	鶏肉のごまからめ 和風サラダ・豆腐のみそ汁		ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・油揚げ・豆腐・赤みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・なす・玉ねぎ・ねぎ
6	木	ビスケット	ごはん	ポークビーンズ・バナナ 野菜とひじきの和え物		小倉豆乳蒸しパン	米・じゃが芋・さとう・小麦粉	ゆで大豆・ぶた肉・ひじき・牛乳・調整豆乳・甘納豆	にんじん・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・きゅうり・キャベツ・バナナ・ローリエ
7	金	チーズ	五目寿司	五目寿司・お星さま汁 天の川ゼリー	あられ		米・さとう・みりん・そうめん・天の川ゼリー	卵・ツナ缶・高野豆腐・きざみのり・牛乳	きゅうり・にんじん・干しいたけ・おくら・玉ねぎ・えのき
8	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ	
10	月	フルーツ	ごはん	鶏肉のから揚げ・しそ和え 豆腐入りスープ		ビスケット	米・片栗粉・油	とり肉・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ・乾燥パセリ
11	火	せんべい	ごはん	さけのマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 キャベツのみそ汁	あられ		米・マヨネーズ・さとう	さけ・みそ・わかめ・ちくわ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・乾燥パセリ・きゅうり・みかん缶・キャベツ・にんじん・ねぎ
12	水	フルーツ	ごはん	とんてき風・小松菜サラダ 麩入りすまし汁		茹でとうもろこし	米・さとう・油・マヨネーズ・ごま	ぶた肉・ベーコン・つゆ麩・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ごまつな・キャベツ・にんじん・ねぎ・とうもろこし・にんにく
13	木	ビスケット	肉みそかけうどん	肉みそかけうどん ごま酢和え・型抜きチーズ		クープオレンジ	干しうどん・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・コーンスターチ	ぶた肉・赤みそ・型抜きチーズ・牛乳・ヨーグルト	しょうが・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・レモン果汁・みかん缶
14	金	あられ	ごはん	煮込み風ハンバーグ夏野菜ソース レタススープ・バナナ	せんべい		米・パン粉・油・さとう	合ひき肉・調整豆乳・豆腐・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・ケチャップ・レタス・バナナ
15	土			かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ	
18	火	フルーツ	ごはん	スコップコロック・おなか和え 玉ねぎのスープ		ビスケット	米・じゃが芋・みりん・パン粉・油	合ひき肉・とろけるチーズ・調整豆乳・花かつお・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・なす
19	水	ビスケット	ごはん	マーボーなす・ヨーグルト トマトときゅうりの甘酢和え		野菜ケーキサレ	米・片栗粉・さとう・油・小麦粉	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・ヨーグルト・牛乳・ベーコン・細切りチーズ	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・トマト・きゅうり
20	木	フルーツ	わかめごはん	わかめごはん・冷しゃぶサラダ なすのみそ汁		ヨーグルト蒸しパン	米・さとう・ねりごま・ごま油・ケーキックス	わかめ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・なす・玉ねぎ
21	金	あられ	ごはん	肉じゃが・青りんご風ゼリー キャベツとコーンのサラダ	せんべい		米・じゃが芋・油・さとう・みりん・マヨネーズ・青りんご風ゼリー	ぎゅう肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・キャベツ・コーン缶
22	土			きしめん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		きしめん	とり肉・油揚げ・なると・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ	
24	月	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のケチャップ焼き 切干大根煮・モロヘイヤスープ		マカロニあべかわ	米・さとう・みりん・マカロニ	とり肉・さつまいも揚げ・ベーコン・豆腐・牛乳・きな粉	ケチャップ・にんにく・切干大根・にんじん・モロヘイヤ・キャベツ・玉ねぎ
25	火	せんべい	ごはん	さわらのみそ焼き ばんさんすう・冬瓜のすまし汁		ビスケット	米・みりん・はるさめ・ごま・さとう・ごま油	さわら・白みそ・ハム・卵・つゆ麩・牛乳	きゅうり・にんじん・とうがん・玉ねぎ・ねぎ
26	水	あられ	カレー	夏野菜カレー フルーツムース	せんべい		米・油・バター・小麦粉・さとう・ムースベース	ぶた肉・とろけるチーズ・牛乳	ローリエ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・バナナ・パイン缶・みかん缶・もも缶
27	木	ウエハース	ごはん	とりみそ焼き・わかめスープ コールスローサラダ		オレンジゼリー	米・さとう・みりん・ごま油・マヨネーズ	とり肉・赤みそ・わかめ・豆腐・ベーコン・牛乳・ゼラチン・生クリーム	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・きゅうり・玉ねぎ・粉寒天・オレンジジュース
28	金	フルーツ	ごはん	さんまのかば焼き・トマトのナムル えのきのすまし汁	あられ		米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま・ごま油	さんま・豆腐・牛乳	トマト・きゅうり・にんじん・えのき・玉ねぎ・ねぎ
29	土			きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ	
31	月	あられ	ごはん	豚肉のさっぱり焼き ポテトサラダ・わかめのみそ汁	ビスケット		米・さとう・みりん・じゃが芋・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・わかめ・みそ・のむヨーグルト	しょうが・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※園での手作りおやつの日には、Mマークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

