

令和5年7月

予定献立表



京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
03月	夏野菜カレーライス キャベツの香り漬け バナナ	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま	鶏肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩
	牛乳 ツナサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶		パセリ粉
04火	ご飯 さばの煮付 てりじゃが たまねぎみそ汁	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	さば みそ	しょうが たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 だし汁
	牛乳 ココア蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー、酢、ココア
05水	ご飯 大豆入りミートボール ゆかり和え すまし汁	米 油、片栗粉、米粉	豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
06木	ご飯 さけのみそマヨ焼き 即席漬け わかめスープ	米 マヨネーズ、油	さけ、みそ 豆腐	たまねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にら、わかめ、しいたけ	酒、パセリ粉 酢、塩 中華だしの素、塩
	青じそごはんおにぎり	米、ごま油	しらす干し	しそ	しょうゆ
07金	ちらし寿司 キラキラスープ バナナ	米、砂糖 はるさめ	鶏ひき肉 豆腐	コーン、にんじん、さやえんどう、のり オクラ、にんじん、しいたけ バナナ	米酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、本みりん、塩
	牛乳 七夕クッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
10月	カレーピラフ 鶏だんごと冬瓜のスープ オレンジ	米、油 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん とうがん、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、しょうが オレンジ	中華だしの素、カレー粉、塩 酒、中華だしの素、しょうゆ、塩
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
11火	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 シルバーサラダ すいか	米 砂糖、油 マヨネーズ、はるさめ	生揚げ、豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう キャベツ、きゅうり、にんじん すいか	だし汁、しょうゆ 酢、塩
	とうもろこしおにぎり	米		コーン、のり	塩
12水	ご飯 とびうおの磯揚げ ささみとひじきのサラダ トマト	米 米粉、油 油、砂糖	とびうお ささ身	あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき トマト	塩 酢、しょうゆ
	フルーツポンチ チーズ	砂糖	チーズ	バナナ、ぶどうジュース、パイナップル、みかん、かんてん、レモン	
13木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 豆腐スープ ゆでとうもろこし	米 油	豚肉 豆腐	たまねぎ、ねぎ、しょうが たまねぎ、もやし、にんじん、にら とうもろこし	しょうゆ、みりん 中華だしの素、しょうゆ、塩 塩
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳		
14金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 たたききゅうり オレンジ	米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり オレンジ	酒、中華だしの素、しょうゆ しょうゆ、塩
	牛乳 ポップコーン（のり塩）（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	あおのり、バナナ	塩
18火	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のナムル オレンジ	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 ごま油、砂糖	生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
19 水	ご飯 鶏の竜田揚げ しょうゆフレンチ かぼちゃのみそ汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉 油 塩せんべい	鶏肉 油揚げ、みそ 牛乳	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、酢 だし汁
20 木	ご飯 さばのタンドリー風 ピーマンの昆布あえ オニオンスープ わかめおにぎり	米 マヨネーズ、油 米	さば ベーコン	にんにく キャベツ、ピーマン、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん のり	ケチャップ、塩、カレー粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉
21 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラのツナ和え 金時煮豆 フルーツヨーグルト	米 砂糖 砂糖 コーンフレーク（無糖）	鶏肉 ツナ缶 いんげんまめ ヨーグルト	にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、オクラ、にんじん バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	酢、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
24 月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ バナナ すいか	米 油、ごま、砂糖 じゃがいも、油	豚肉 ベーコン	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん バナナ すいか	酢、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
25 火	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 キャベツとハムのサラダ うり 牛乳 茹でとうもろこし	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ	豚肉、凍り豆腐 ハム 牛乳	たまねぎ、いんげん、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん まくわうり とうもろこし	しょうゆ、中華だしの素、塩 酢、しょうゆ 塩
26 水	ご飯 あかうおのレモンソース いんげんのごま和え なすのみそ汁 牛乳 ハムマヨパン	米 油、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス、マヨネーズ、油	あかうお みそ 牛乳 ハム	レモン もやし、キャベツ、いんげん、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ コーン	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁 パセリ粉
27 木	ゆかりご飯 ジャージャー麺 レモンサラダ 牛乳 わらび餅	米 中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 わらび餅粉、砂糖	豚ひき肉、みそ ツナ缶 牛乳 きな粉	たまねぎ、もやし、ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン	ふりかけ しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 塩
28 金	ご飯 さけのキャロット焼き かりこりきゅうり 野菜スープ 牛乳 メロン	米 マヨネーズ、油 砂糖、ごま油	さけ ベーコン 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、ひじき たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん メロン	塩、パセリ粉 酢、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
31 月	ご飯（小・麺類） 冷やしわかめうどん 納豆みそ バナナ 牛乳 米粉の子チミ	米 うどん ごま、砂糖 米粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳 豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ バナナ にら、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん 酒、みりん しょうゆ、塩

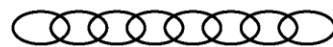
＊間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

今年は7月30日（日）が「土用の丑の日」です。
夏を元気に乗り切るため、給食では、「う」の字がつく食べ物として、28日（金）にウリ科の「メロン」を提供します。
ご家庭でも、「う」の字がつく食べ物を出し合い、30日に



どよう うし
「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。

