

給食予定献立表(3つの食品群) 2023年7月

寝屋川市こども部保育課

日曜日	献立名	ざいりょう				その他	おやつ
		赤◇ 魚や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの			
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1 土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	豚肉、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ 青菜	精白米 ビーフン、油 じゃがいも(生)		水、しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
3 月	ごはん60g カレー まっくろくろすけサラダ	牛肉 	にんじん、たまねぎ 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 青ピーマン	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 砂糖、ごま油		ウスターソース、カレー粉※永谷園A-Label しょうゆ、酢	牛乳 すいか 田舎のおかき まろやかしょうゆ
4 火	ごはん 鶏の桑焼き もやしと人参のお浸し 茄子の味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ、煮干し	もやし、にんじん なす、わかめ(生)、青ねぎ	精白米 砂糖 三温糖		酒、しょうゆ しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 オレンジ寒 揚げせんべい(1枚)
5 水	じゃこわかめごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのすまし汁	チリメン 鶏肉 煮干し	乾燥わかめ(煮干し) キャベツ、青ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ たまねぎ、青ねぎ、にんじん	精白米、砂糖、油 油、砂糖		しょうゆ 赤みそ、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩	牛乳 きゅうりスティック 新湯仕込み
6 木	牛めし 伴三糸 じゃがにら味噌汁	牛肉 	青ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、にら	精白米、油、砂糖 はるさめ(乾)、砂糖 じゃがいも(生)		しょうゆ、酒、水 しょうゆ、酢 赤みそ、白みそ	牛乳 黒糖入りわらび餅 ミニぼん ごさかな(1枚)
7 金	ごはん 納豆のかき揚げ キャベツのお浸し 豆腐とレタスのスープ	糸引き納豆、竹輪※卵抜き 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん レタス 	精白米 さつまいも、片栗粉、油 砂糖		しょうゆ、水 しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 バナナ(1/3本) 星たべよ
8 土	ごはん すきやき煮 味噌汁	牛肉 煮干し	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、白菜 わかめ(生)、青ねぎ	精白米 砂糖、油 じゃがいも(生)		しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ゼリー はとむぎおこし
10 月	ごはん 南瓜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉		顆粒コンソメ、塩、こしょう シチュール※永谷園A-Label フレンチドレッシング(白)※卵抜き	牛乳 メロン ばりんこ
11 火	ごはん 煮魚 ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	白身魚(生)  チリメン 木綿豆腐、煮干し	キャベツ、きゅうり、にんじん わかめ(生)、青ねぎ 	精白米 砂糖 ごま(乾)、砂糖		しょうゆ、水 酢、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 トマトゼリー 田舎のおかき まろやかしょうゆ
12 水	ごはん 肉じゃが きのこスープ	牛肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、三度豆、糸こんにやく えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ	精白米 油、じゃがいも(生)、砂糖		しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 とうもろこし ぼたぼた焼き
13 木	ごはん 凍豆腐の炒め煮 切干大根入粟沢山の味噌汁	凍り豆腐、豚肉、煮干し 煮干し 	たまねぎ、にんじん、三度豆 切干しいたご、わかめ(生)、キャベツ、青ねぎ	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)		水、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 ポップコーン 減塩ハッピーターン(1枚)
14 金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 茹でキャベツ 春雨のすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生) 	精白米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 はるさめ(乾)		酒、塩、トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ、塩 塩、しょうゆ	牛乳 野菜ゼリー いもけんぴ
15 土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	豚肉、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ 青菜	精白米 ビーフン、油 じゃがいも(生)		水、しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
18 火	ごはん 鶏の桑焼き もやしと人参のお浸し 茄子の味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ、煮干し	もやし、にんじん なす、わかめ(生)、青ねぎ	精白米 砂糖 三温糖		酒、しょうゆ しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 オレンジ寒 揚げせんべい(1枚)
19 水	じゃこわかめごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのすまし汁	チリメン 鶏肉 煮干し 	乾燥わかめ(煮干し) キャベツ、青ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ たまねぎ、青ねぎ、にんじん	精白米、砂糖、油 油、砂糖		しょうゆ 赤みそ、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩	牛乳 きゅうりスティック 新湯仕込み - こんぶ
20 木	チキンライス ツナサラダ 春雨スープ	鶏肉 ツナ缶・油なし 	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米、油 はるさめ(乾)		顆粒コンソメ、トマトケチャップ マヨドレ※ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 とうふ、ブラウニー ミニぼん ごさかな(1枚)
21 金	ごはん 納豆のかき揚げ キャベツのお浸し 豆腐とレタスのスープ	糸引き納豆、竹輪※卵抜き 	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん レタス	精白米 さつまいも、片栗粉、油 砂糖		しょうゆ、水 しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 バナナ(1/3本) 星たべよ
22 土	ごはん すきやき煮 味噌汁	牛肉 煮干し	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、白菜 わかめ(生)、青ねぎ	精白米 砂糖、油 じゃがいも(生)		しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ゼリー はとむぎおこし
24 月	ごはん 南瓜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、ホールコーン 	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉		顆粒コンソメ、塩、こしょう シチュール※永谷園A-Label フレンチドレッシング(白)※卵抜き	牛乳 メロン ばりんこ
25 火	ごはん 煮魚 ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	白身魚(生)  チリメン 木綿豆腐、煮干し	キャベツ、きゅうり、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 砂糖 ごま(乾)、砂糖		しょうゆ、水 酢、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 トマトゼリー 田舎のおかき まろやかしょうゆ
26 水	ごはん 肉じゃが きのこスープ	牛肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、三度豆、糸こんにやく えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ	精白米 油、じゃがいも(生)、砂糖		しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 とうもろこし ぼたぼた焼き
27 木	ごはん 凍豆腐の炒め煮 切干大根入粟沢山の味噌汁	凍り豆腐、豚肉、煮干し 煮干し 	たまねぎ、にんじん、三度豆 切干しいたご、わかめ(生)、キャベツ、青ねぎ	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)		水、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 ポップコーン 減塩ハッピーターン(1枚)
28 金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 茹でキャベツ 春雨のすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生) 	精白米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 はるさめ(乾)		酒、塩、トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ、塩 塩、しょうゆ	牛乳 野菜ゼリー いもけんぴ
29 土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	豚肉、煮干し 	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ 青菜	精白米 ビーフン、油 じゃがいも(生)		水、しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
31 月	ごはん60g カレー まっくろくろすけサラダ	牛肉	にんじん、たまねぎ 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 青ピーマン 	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 砂糖、ごま油		ウスターソース、カレー粉※永谷園A-Label しょうゆ、酢	牛乳 すいか 田舎のおかき まろやかしょうゆ

献立種類	3歳以上				3歳未満					
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
栄養素										
平均栄養価	562 kcal	20.0 g	14.5 g	264 mg	2.7 mg	471 kcal	16.9 g	12.8 g	234 mg	2.1 mg
目標栄養価	585 kcal	19~29 g	13~20 g	270 mg	2.5 mg	480 kcal	16~24 g	11~16 g	230 mg	2.3 mg

※献立はその日の都合により変更することがあります。

5050606

