

7 月 の 給 食

社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立	食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
1	金	ご飯 豚肉のブルコギ風 三度豆と春雨のサラダ ニラ玉スープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ねぎ・みそ・醤油・砂糖・みりん・ウスターソース・クチャップ・ごま・にんにく・油 三度豆・春雨・ごま・マヨネーズ・濃口醤油 卵・ニラ・片栗粉・鶏ガラスープ	木葉 せんべい	もも缶	チョイス	18	月	海の日			
2	土	おにぎり(ゆかり・ごま塩) 吉野煮2 小松菜のごま酢和え(土曜)	米 ゆかり・ごま塩 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・がんも・こんにゃく・淡口醤油・酒・砂糖・みりん・片栗粉・こんぶだし・油 小松菜・人参・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油	こめ棒くん	ミニゼリー	ソフトサラダせん	19	火	とうもろこしご飯 鶏肉の塩麹焼き こんにゃくきんぴらカレー風味 豆腐とわかめのみそ汁	かぼちゃ ボーロ	パイ缶	★味しらべ
4	月	ご飯 バーベキューチキン キャベツとハムのサラダ 冬瓜と三つ葉のすまし汁	米 鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 キャベツ・ハム・アスパラ・オリーブオイル・醤油・酢 冬瓜・三つ葉・淡口醤油・こんぶだし	星っこ	みかん缶	さやえんどう	20	水	ご飯 鮭のチーズフライ ほうれん草の白和え 麩と三つ葉のすまし汁	とうもろこし パフスナック	ベビー ダノン	牛乳かりんとう
5	火	★ねぎ塩豚丼 ひじきとツナのサラダ うす揚げとかぼちゃのみそ汁	米 豚肉・にんにく・生姜・油・玉ねぎ・白ねぎ・人参・しめじ・醤油・みりん・塩・酒・片栗粉・ごま油 ひじき・ツナ・きゅうり・人参・マヨネーズ・酢 うす揚げ・かぼちゃ・ねぎ・みそ・かつおだし	ミニわかめ ちゃん	スティック チーズ	ポンスケ	21	木	夏野菜カレー カニスパサラダ 小松菜と春雨のスープ	こんぶ おかき	オレンジ	わらび餅 (わらび餅粉・きな粉・ 砂糖・塩)
6	水	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え ★ほうれん草とえのきのスープ	米 合挽き肉・木綿豆腐・玉ねぎ・塩・胡椒・ケチャップ・ウスターソース ブロッコリー・塩昆布・ごま油 ほうれん草・えのき・鶏ガラ	野菜入り ソフトせん	ベビー ダノン	ふわっと えび味	22	金	玄米入り米粉パン 鶏ささみのレモン煮 コールスローサラダ クラムチャウダー	米粉ロール クッキー	もも缶	アスパラガス
7	木	鮭のサラダ寿司 星のコロック そうめん汁	米・砂糖・酢・塩・鮭ピン・きゅうり・コーン・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラ ワー・食物油脂・還元水あめ・でん粉・調味料(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)・ 油 そうめん・紫蘇そうめん(小麦粉・食塩・赤しそ粉末・コチニール色素・香料)・抹茶そう めん(小麦粉・食塩・抹茶・ベニバナ黄色素・クチナシ青色素)人参・おくら・醤油・かつ おだし	ふわふわ チップ にんじん味	ミニゼリー	お星さまフルーツ寒天 (砂糖・レモン汁・寒天・ みかん缶・パイ缶・もも缶)	23	土	牛丼 みかんゼリー	ソフトな 塩せん		ソフトサラダせん
8	金	ジャージャー麺 エビシュウマイ ほうれん草の磯和え	中華そば・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・きゅうり・みそ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・鶏ガラスープ・ごま油 玉ねぎ・魚肉すり身・卵白・大豆たん白・豚脂・えび・豆腐・えびエキス・醤油・えびパウ ダー・ほたてエキス・オイスターソース・塩・砂糖・小麦粉・香辛料 ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油	紫芋チップ	パイ缶	ビスコ	25	月	ピピン丼 ブロッコリーの梅肉和え わかめスープ	木葉 せんべい	みかん缶	芋けんぴ
9	土	豚ひき肉の春雨丼(土曜) りんごゼリー	米・豚ひき肉・もやし・小松菜・人参・椎茸・春雨・酒・鶏ガラ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・ごま油 りんごゼリー	ひじき あられ		ぼたぼた焼き	26	火	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ れんこん入りきんぴらごぼう	星っこ	ミニゼリー	ファイバーヨーグルト
11	月	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草と人参のお浸し ★じゃが芋とわかめのみそ汁	米 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・塩・米粉・片栗粉・油 ほうれん草・人参・こんぶだし・醤油 じゃが芋・わかめ・みそ・こんぶだし	おさつで ボン	ミニゼリー	ポップコーン	27	水	★とふめし ハリハリサラダ むらくも汁	ふわふわ チップ じゃが芋味	スティック チーズ	とうもろこし
12	火	ご飯 豆腐のチャンプルー 春雨の梅焼きサラダ もすくのすまし汁	米 焼き豆腐・豚肉・小松菜・人参・スズキニ・もやし・酒・淡口醤油・塩・ごま・ごま油・かつお節 春雨・梅焼き・きゅうり・ごま・淡口醤油・砂糖・酢・ごま油 もすく・玉ねぎ・ねぎ・醤油・かつおだし	ソフトな 塩せん	ブルーベリー ヨーグルト	麩のラスク (麩・バター・砂糖・ グラニュー糖)	28	木	ご飯 鯖の山賊焼き 春雨サラダ 絹揚げとニラのみそ汁	ミニわかめ ちゃん	いちご ヨーグルト	バナナ
13	水	米粉パン なすと豚肉のケチャップ炒め かぼちゃとアスパラのマヨサラダ 白菜とえのきのスープ	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 豚肉・なす・玉ねぎ・パプリカ・生姜・にんにく・ごま油・ケチャップ・醤油・みりん かぼちゃ・アスパラ・チーズ・ヨーグルト・マヨネーズ 白菜・えのき・鶏ガラ	米粉ロール クッキー かぼちゃ味	もも缶	源氏パイ	29	金	ピラフ ブロッコリーとベーコンのサラダ クリームシチュー(エビ入り)	きなこ せんべい	ミニゼリー	ワッフル
14	木	すき焼き風うどん 春巻き 小松菜の納豆和え	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・椎茸・砂糖・醤油・みりん・かつおだし 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 小松菜・納豆・醤油	きなこ せんべい	おさかな ソーセージ	すいか	30	土	豚みそ丼2 野菜ゼリー	おさつで ボン		ぼたぼた焼き
15	金	ゆかりご飯 鯖の煮つけ 大豆の五目煮 えのきと三度豆のすまし汁	米・ゆかり 鯖・生姜・砂糖・酒・みりん・淡口醤油・片栗粉 大豆・ごぼう・人参・板こんにゃく・干し椎茸・ひじき・絹揚げ・砂糖・みりん・淡口醤油・かつおだし・油 えのき・三度豆・淡口醤油・かつおだし	こめ せんべい	みかん缶	サッポロポテト	今月の郷土料理 兵庫県 ～ とふめし ～					
16	土	おにぎり(ひじき・わかめ) 絹揚げと豚肉の炒め煮2 ブロッコリーのごま和え	米 ひじき・ごま油・醤油・砂糖・みりん・混ぜるわかめ 絹揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・ごま油・砂糖・濃口醤油・酒・鶏ガラスープ・片栗粉 ブロッコリー・コーン・ごま・醤油	ベジタブル せん	ミニゼリー	塩味せんべい	とふめしは、「豆腐めし」とも呼ばれ、ゆでた豆腐やニンジン、ゴボウ、鯖の水煮などを炒め、 炊きたてのご飯に混ぜた栄養たっぷりの混ぜご飯です。 かつて、お寺の集まりだった「お講」でふるまわれていた料理で、 昔は「畑の肉」といわれていた豆腐は、ごちそうでした。					

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1～2歳児のみの提供です。
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。

