

門真市立こども園 7月分 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 火	ごはん(全) チャンプルー うすあげのみそ汁	米、／ごま油、豚肉、豆腐、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かつお節、砂糖、塩、しょうゆ、中華だし、／わかめ、薄揚げ、にんじん、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,バナナきなこ
02 水	カレーうどん ヨーグルト	うどん、牛肉、薄揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、卵、かまぼこ、煮干し、カレールウ、しょうゆ、水、／ヨーグルト 牛乳、／米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,ぞうすい
03 木	ごはん(全) 煮魚 オクラキャベツのおかか和え みそ汁	米、／たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、／オクラ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつお節、／豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／米、コーン、塩	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,おにぎり
04 金	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ドライビーンズ 卵スープ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚ひき肉、ひき割りだいず(水煮)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、パセリ、ホールトマト、カレー粉、油、水、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、／豆腐、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、かたくり粉 牛乳、／おやつこんぶ、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,おやつこん ぶ,菓子
05 土	八宝菜どんぶり バナナ	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
07 月	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 星型ハンバーグ 野菜サラダ オクラのおつゆ	米、／NEG丸ロール、／星のハンバーグ、ケチャップ、ソース、／キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ノンエッグマヨ、ツナ缶、／オクラ、にんじん、たまねぎ、豆腐、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ 牛乳、／七夕ゼリー、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,七夕ゼリー、 菓子
08 火	ごはん(未) 食パン(以) ハヤシビーンズ じゃこピーマン	米、／食パン・6枚切り、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、／ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ 牛乳、／いわし(焼)、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,焼きいわし、 菓子
09 水	コーンラーメン ヨーグルト	中華めん、コーン、豚肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、なると、煮干し、しょうゆ、塩、卵、中華だし、水、／ヨーグルト 牛乳、／チーズ蒸しパン	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,チーズ蒸し パン
10 木	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 白和え すまし汁	米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水 牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,焼きビーフン
11 金	ごはん(全) 豆腐じゃが ふのみそ汁	米、／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛肉、豆腐、煮干し、しょうゆ、砂糖、酒、水、／麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、／ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,マカロニきな こまぶし
12 土	すきやきどんぶり りんご	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、／りんご 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
14 月	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー ちりめんサラダ	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、豚肉、酒、塩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、油、ホワイトルウ、水、／ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳,◎菓子 牛乳,米粉タルト
15 火	ごはん(全) 白身魚のあんかけ 豆腐のみそ汁	米、／たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、中華だし、かたくり粉、砂糖、／豆腐、わかめ、にんじん、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,ホットドッグ
16 水	わかめうどん 切り干しの煮付け 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、薄揚げ、かまぼこ、わかめ、にんじん、はくさい、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん、水、／切り干しだいこん、薄揚げ、酒、にんじん、三度豆、しょうゆ、砂糖、本みりん、煮干し、ひじき、水、／飲むヨーグルト 牛乳、／ホットケーキミックス粉、ケーキシロップ、ごま、水	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,ホットケーキ

* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
17 木 ☆	ちらしずし すいか ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米、砂糖、塩、酢、かまぼこ、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、しいたけ、にんじん、きゅうり、卵、油、塩、砂糖、酒、しょうゆ、こんぶ、のり、／すいか、／ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、かつお節、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水 牛乳、／ショートケーキ	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,いちごケーキ
18 金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポークビーンズ ごぼうサラダ	米、／NEG丸ロール、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、／ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、／バナナ、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,バナナ,菓子
19 土	ごもくあんかけどんぶり オレンジ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、／オレンジ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
22 火	ごはん(全) 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁	米、／豚肉、しょうが、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、本みりん、砂糖、酒、油、／じゃがいも、きゅうり、コーン、ツナ缶、ノンエッグマヨ、／とうがん、オクラ、わかめ、薄揚げ、煮干し、みそ、水 牛乳、／パイナップル、みかん、もも、フルーツゼリー	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,ゼリー和え
23 水	中華そば ヨーグルト	中華めん、豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、卵、しいたけ、えび、なると、中華だし、しょうゆ、水、／ヨーグルト 牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,さつまいもの シロップかけ
24 木	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) 白身魚のフライ マカロニサラダ コンソメスープ	米、／ネオ麦ロール、／ほきフライ・50、油、／ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ、／チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、豆腐、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,汁ビーフン
25 金	ごはん(全) 豚肉と茄子のみそ炒煮 すまし汁	米、／豚肉、酒、しょうゆ、油、しょうが、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、本みりん、砂糖、塩、しょうゆ、みそ、／豆腐、わかめ、ねぎ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、かたくり粉、水 牛乳、／メロン、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,メロン,菓子
26 土	きつねどんぶり バナナ	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
28 月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ラタトゥイユ スパゲティサラダ	米、／ネオ麦ロール、／豚肉、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、三度豆、油、コンソメ、ケチャップ、砂糖、／スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ 牛乳、／とうもろこし、／フルーツゼリー	◎牛乳,◎菓子 牛乳,とうもろこし、 果汁ゼリー
29 火	ひじき入りまあぼうどんぶり 春雨スープ	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、ひじき、みそ、油、しょうゆ、砂糖、かたくり粉、中華だし、水、／はるさめ、にんじん、ねぎ、わかめ、塩、しょうゆ、中華だし、水 牛乳、／すいか、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,すいか,菓子
30 水	きつねうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、薄揚げ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、煮干し、塩、こんぶ、水、／ヨーグルト 牛乳、／さつまいも	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,さつまいも
31 木	ごはん(全) 白身魚のホイル蒸し 具たくさんのみそ汁	米、／たら・50g、塩、にんじん、たまねぎ、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、／豆腐、なす、にんじん、さつまいも、ねぎ、わかめ、しいたけ、煮干し、みそ、水 牛乳、／型チーズ、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,型チーズ,菓 子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。
☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。
☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

7月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	554	24.3	18.6	2.4	396
3歳以上児	595	26.9	20.7	2.7	411