



給食献立表



高畑保育園
令和7年7月1日

		昼食	間食（午後）	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	火	竹輪の磯辺揚げ ナムル コンソメスープ	牛乳 南瓜マフィン	竹輪／普通牛乳／卵	米／天ぷら粉／油／ごま油／砂糖／ ホットケーキミックス／バター	あおのり／わかめ／もやし／きゅう り／にんじん／たまねぎ／キャベツ ／かぼちゃ
2	水	ハッシュドビーフ フルーツ	牛乳 コーンフレーク	牛肉／普通牛乳	じゃがいも／米	たまねぎ／にんじん／バナナ
3	木	鶏肉のスタミナ焼き しらす和え えのきのすまし汁	牛乳 とうもろこし	鶏肉／しらす干し／普通牛乳	米／砂糖	こまつな／にんじん／キャベツ／も やし／えのき／たまねぎ／こねぎ／ とうもろこし
4	金	親子丼 味噌汁 フルーツ	ミルク パン	鶏肉／かまぼこ／卵／豆腐／脱脂粉 乳	米／片栗粉／砂糖／コッペパン	しいたけ／にんじん／たまねぎ／こ ねぎ／あおさ／パイナップル
5	土	麻婆豆腐 わかめのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミンチ／豆腐／普通牛乳	米／片栗粉	たまねぎ／にんじん／にら／しいた け／わかめ／えのき
7	月	<セタ行事食> わかめおにぎり・セタそうめん・から揚 げ・星ポテト・とうもろこし・ ブロッコリー・ゼリー	牛乳 しゅわしゅわフルーツポンチ	鶏肉／普通牛乳／カルビス／ゼラチ ン	米／上新粉／油／フライドポテト／ 砂糖	にんじん／オクラ／しょうが／とうもろこし／ ブロッコリー／パイン缶／キウイフルーツ／す いか／みかん缶／もも缶／バナナ
8	火	魚の塩焼き 豚しゃぶサラダ すまし汁	牛乳 マシュマロサンド	さけ／豚肉／豆腐／普通牛乳	米／すりごま	キャベツ／きゅうり／にんじん／も やし／ミニトマト／たまねぎ／あお さ
9	水	焼肉 春雨スープ フルーツ	牛乳 さつま芋の甘煮	牛肉／普通牛乳	米／はるさめ／さつまいも／砂糖	キャベツ／にんじん／たまねぎ／も やし／わかめ／オレンジ
10	木	コロッケ 海苔和え かきたま汁	ヨーグルト クッキー	卵／脱脂粉乳	米／油／砂糖	ほうれんそう／キャベツ／にんじん ／もやし／のりのつくだ煮／きざみ のり／たまねぎ／こねぎ
11	金	なすのミートスパゲッティー 野菜スープ フルーツ	牛乳 ラスク	ひき肉／えび／普通牛乳	米／スパゲッティー麺／ふ／バター／ 砂糖	にんじん／たまねぎ／しいたけ／な す／キャベツ／りんご
12	土	生姜焼き風 えのきのすまし汁	牛乳 せんべい	豚肉／普通牛乳	米	にんじん／もやし／たまねぎ／ピー マン／エリンギ／キャベツ／しょう が／えのき／こねぎ
14	月	ポテトのチーズ焼き ひじきの炒り煮 オニオンスープ	牛乳 きな粉トースト	ウインナー／生クリーム／チーズ／ 水煮大豆／油揚げ／天ぷら／普通牛 乳／きな粉	米／じゃがいも／しらたき／砂糖／ 食パン／バター	コーン缶／パセリ／ひじき／にんじん／ いんげん／たまねぎ
15	火	ハヤシシチュー フルーツヨーグルト	牛乳 チョコマフィン	牛肉／ヨーグルト／普通牛乳／卵	米／砂糖／ホットケーキミックス／ バター	しめじ／たまねぎ／にんじん／もも 缶／パイン缶／みかん缶／バナナ
16	水	魚の味噌煮 いなり和え 麩のすまし汁	アイスクリーム	さけ／油揚げ／アイスクリーム	米／砂糖／ふ	しょうが／ほうれんそう／キャベツ ／にんじん／もやし／たまねぎ／こ ねぎ
17	木	<誕生日会> チキンライス・エビフライ・ナゲット・フ ロッキー・オレンジ・プリン・ヤクルト	牛乳 誕生日ケーキ	ひき肉／ヤクルト／普通牛乳／生ク リーム	バター／米／油	たまねぎ／にんじん／ブロッコリー ／オレンジ／キウイフルーツ
18	金	タンドリーチキン れんこんのきんぴら たまごスープ	牛乳 ドーナッツ	鶏肉／ヨーグルト／脱脂粉乳／天ぷ ら／卵／普通牛乳	米／しらたき／ごま／砂糖	にんじん／ごぼう／れんこん／いん げん／こねぎ
19	土	じゃが芋のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クッキー	豚肉／水煮大豆／普通牛乳	米／じゃがいも／ごま／ごま油	たまねぎ／にんじん／わかめ
22	火	魚の生姜煮 オクラの胡麻和え ポタージュスープ	牛乳 みかんゼリー	さけ／生クリーム／普通牛乳／ゼラ チン	米／砂糖／ごま／じゃがいも／バ ター	しょうが／キャベツ／オクラ／にんじん／もや し／ほうれんそう／たまねぎ／かぼちゃ／コー ンクリーム缶／みかん缶／オレンジジュース
23	水	はんぺんのチーズサンド揚げ にら玉 厚揚げと茄子の味噌汁	牛乳 あべかわ	はんぺん／チーズ／卵／生揚げ／普 通牛乳／きな粉	米／パン粉 乾燥／油／マカロニ／砂 糖	にら／たまねぎ／にんじん／もやし ／なす／こねぎ
24	木	豚肉とごぼうの甘辛炒め とうもろこし すまし汁	牛乳 フルーツ	豚肉／絹ごし豆腐／普通牛乳	米／砂糖／ごま／ごま油	にんじん／ごぼう／こねぎ／とうも ろこし／たまねぎ／あおさ／バナナ
25	金	焼きそば わかめスープ フルーツ	牛乳 厚切りパウム	豚肉／えび／天ぷら／普通牛乳	米／やしそば麺／ごま／ごま油	キャベツ／たまねぎ／もやし／にん じん／こねぎ／わかめ／りんご
26	土	キャベツの中華あんかけ オニオンスープ	牛乳 ビスケット	豚肉／普通牛乳	米／砂糖／片栗粉	だけのこと 水煮缶詰／にんじん／キャ ベツ／しいたけ／しょうが／たまね ぎ
28	月	ハンバーグ 人参しりしり わかめのすまし汁	牛乳 抹茶蒸しパン	ミンチ／卵／豆腐／ツナ／普通牛乳 ／あんこ	米／砂糖／ホットケーキミックス	たまねぎ／にんじん／わかめ
29	火	魚のオープン焼き 豆腐の五目煮 たまごスープ	牛乳 パニラロール	魚／豆腐／えび／豚肉／卵／普通 牛乳	米／砂糖／パン粉／油／片栗粉	しょうが／チンゲンサイ／しいたけ ／にんじん／ねぎ／こねぎ
30	水	冷やしうどん フルーツ	牛乳 ココアクッキー	卵／ツナ／普通牛乳	米／うどん／薄力粉／バター／砂糖	きゅうり／トマト／わかめ／キウイ フルーツ
31	木	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ミルク せんべい	鶏肉／ハム／脱脂粉乳	米／砂糖／片栗粉／じゃがいも	しょうが／にんにく／コーン缶詰／ きゅうり／にんじん／たまねぎ／ キャベツ