

# 令和5年7月の予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	土	弁当				
3	月	お星さまカレー フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ キャロットケーキ	鶏もも、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、オクラ、みかん缶、バナナ
4	火	肉うどん、山海の白和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳	うどん、米	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、はくさい、オレンジ、のり
5	水	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー オクラのおかか和え 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 芋ドーナツ	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸かつお、牛乳	米、あわ、HM粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、はくさい、しめじ、パイナップル
6	木	あわごはん、デリシヤス鶏 マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ホットケーキ	鶏もも、ハム、牛乳、油揚げ	パン、マカロニ、HM粉	ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、しめじ、パイナップル、ひじき、にんじん、こねぎ
7	金	天の川そうめん、ポテトサラダ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ いなりずし	豚肉、卵、ハム、ヨーグルト、牛乳、小揚げ	そうめん、じゃがいも、米、ごま	オクラ、きゅうり、トマト、たまねぎ、スイカ
8	土	鶏の照焼き丼 ミネストローネ、フルーツ、むぎちゃ	ミルク フレンチトースト	鶏もも、ベーコン、牛乳	食パン、じゃがいも	トマト、たまねぎ、にんじん、りんご
10	月	もずく丼、ウカライリチー みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	卵、豚ひき肉、おから、鶏ひき肉、牛乳、豆腐、きな粉	米、片栗粉、白玉粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ひじき、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、オレンジ
11	火	パン、鶏グラタン ポリポリサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏ささみ、牛乳、粉チーズ、魚肉ソーセージ、煮干し	米、マカロニ、小麦粉、パン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、レタス、パイナップル、バナナ
12	水	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ポパイケーキ	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、たまねぎ、りんご、ほうれんそう
13	木	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮、だし巻 き卵 山海和え、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジャムサンド	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、パン	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、オクラ、なす、パイナップル
14	金	あわごはん、魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ごまころがし団子	白身魚、豆腐、卵、牛乳、あずきあん	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、白玉粉、さつまいも、ごま	ブロッコリー、こまつな、にんじん、黄ピーマン、にら、たまねぎ、みずな、りんご
15	土	へちまカレー、スープ、フルーツ、むぎ ちゃ	ミルク メロンパン	鶏もも、豆腐、牛乳、卵	米、食パン	へちま、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、こまつな、パイナップル
18	火	スパゲティミートソース コールスローサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、牛乳、鮭	スパゲッティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、りんご、レーズン、ブロッコリー、しめじ、オレンジ、ひじき
19	水	コーンライス ハワイアンハンバーグ、野菜サラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースディケーキ	合いびき肉、卵、牛乳	米、パン粉、じゃがいも	コーン、たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、しめじ、オレンジ
20	木	グファン(あわごはん) ウジラ豆腐、ウサチ小 イナムドッチ、ナイム(果物)、ミルク	むぎちゃ サターアングギー	すり身、豆腐、豚肉、三枚肉、カステラかまぼこ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、からしな、赤ピーマン、コーン、しいたけ、たけのこ、りんご
21	金	カレーライス、フルーツ、ミルク	むぎちゃ コーンフレーク	鶏もも	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、すいか
22	土	ごはん、クリームシチュー、サラダ フルーツ、むぎちゃ	ミルク 蒸しパン	鶏むね、牛乳	食パン、じゃがいも、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、オレンジ、バナナ
24	月	ハンダマごはん 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 鶏サラダ、みそ汁、ミルク	むぎちゃ お好み焼き	厚揚げ、鶏ささみ、牛乳、卵、糸かつお	米、じゃがいも、小麦粉	ハンダマ、梅干し、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、レタス、きゅうり、トマト、わかめ、スイカ、キャベツ、あおのり
25	火	あわごはん、魚のホイル焼き 切干大根の煮付け みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ いももち	白身魚、チーズ、豚肉、さつま揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、しめじ、切干しいたけ、刻み昆布、にんじん、いんげん、もやし、わかめ、パイナップル
26	水	パン、鶏のチーズフライ キャロットサラダ かぼちゃスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏もも、卵、粉チーズ、牛乳、しらす	パン、小麦粉、パン粉、米	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、かぼちゃ、いんげん、パイナップル、のり
27	木	冷やし中華、鶏のから揚げ、フルーツ、ミ ルク	むぎちゃ おにぎり	卵、ハム、鶏もも、牛乳、しらす	中華めん、片栗粉、米、ごま	きゅうり、トマト、ブロッコリー、スイカ、えだまめ、のり
28	金	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オレンジゼリー ビスケット	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく	ゴーヤー、ひじき、にんじん、にら、なす、こまつな、パイナップル、キャベツ、あおのり
29	土	魚の蒲焼き丼 ほうれん草のごま和え アーサ汁、フルーツ、むぎちゃ	ミルク たまごサンド	さんま、豆腐、牛乳、卵	米、パン	ほうれんそう、にんじん、コーン、あおさ、りんご、レタス
31	月	ハヤシライス、ツナサラダ、スープ、ミ ルク	むぎちゃ バナナスコーン	牛肉、ツナ、牛乳	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、こまつな、りんご、コーン、かぼちゃ、キャベツ、バナナ

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <めん類>

七夕の行事食として“そうめん”があります。そうめんと似ている食材に“ひやむぎ”や“うどん”がありますね。ひやむぎを漢字で書くと『冷や麦』となり、冷やして食べるもの、ということがわかりますね。その反対にうどんはもとは『熱麦』とも言われており、熱い汁に浮かせて食べるものでした。材料は3つとも小麦粉と塩ですが、そうめんは油やでんぷんをぬりながら細く引きのばして作っていきます。それぞれ太さには決まりもあり、そうめんが一番細く、ひやむぎ、うどんの順に太くなります。どれも暑い時期に食べやすい食材ですが、めんだけだと栄養が偏りがちです。ソーミンチャンプルーのように野菜やたんぱく源も一緒に食



琉球料理  
の日

