7月の献立表

令和6年　7月（浦添市認可外保育園）

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL:（098）851-7944
FAX:（098）851-7945

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
7月1日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 蒸し餃子 卵の中華スープ 雑穀米 果物（オレンジ）	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐（大豆） ハム（乳）、錦糸卵 豚ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ・ニラ 白菜、人参、えのき、コーン
7月2日(火) （うちなーメニュー）	ふーチキナーちゃんぷるー サーモンフライ ちくわサラダ アーサのお味噌汁 白米 果物	麩（小麦粉） 小麦粉、パン粉 ゴマ（乳・卵） 米	豚肉、卵 サーモン（魚・乳・卵） ちくわ（魚・卵） 豆腐、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、チキナー ひじき、人参、コーン、枝豆 アーサ、えのき、万能ねぎ
7月3日(水)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 ひじきとツナマヨサラダ エビと豆腐の中華煮 卵スープ きびご飯 チーズ	片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ（卵） 片栗粉 米、きび	肉団子（乳・卵） ツナ（魚）、チーズ（乳） 豆腐（大豆）、えび 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、しめじ、トマト ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 白菜、枝豆 白菜、人参、わかめ、玉ねぎ
7月4日(木)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 麦ごはん 果物（オレンジ）	すりごま 片栗粉、マヨネーズ（卵） ドレッシング（乳・卵） 米、麦	豚肉、ちくわ（魚・卵） 鶏肉 ささみ、チーズ（乳） 高野豆腐（大豆）、味噌（大豆）	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、ひじき、人参、コーン わかめ、玉ねぎ、えのき
7月5日(金) （七夕メニュー）	ちらし寿司 コロッケ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ソーメン汁 ゼリー	白ごま 小麦粉、パン粉、じゃがいも 麺（小麦粉）	錦糸卵、かまぼこ（魚・卵） ミンチ（乳・卵） ちくわ（魚・卵）、大豆水煮（大豆）	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン オクラ
7月6日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米 果物	ごま（乳） 米	鮭（魚）、味噌、油揚げ（大豆） ソーセージ（乳）、卵 味噌（大豆）、豆腐（大豆）	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、人参、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
7月8日(月)	カレーハンバーグ コールスロー ソーセージの中華炒め ミネストローネ 麦ご飯 果物（オレンジ）	小麦粉 ドレッシング（乳・卵） じゃがいも 米、麦	牛・豚（乳） ソーセージ（乳）、卵 ベーコン（乳・卵）	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ 白菜、人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ
7月9日(火)	高野豆腐の酢豚 チキンナゲット 中華イカの和え物 冬瓜スープ 白米 果物	片栗粉 ごま 米	高野豆腐（大豆）、豚肉 鶏肉（乳・卵） イカ（乳） 鶏ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸、ヤングコーン きゅうり、大根、昆布 冬瓜、人参、ニラ
7月10日(水)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ パン 果物（オレンジ）	小麦粉（乳）、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング（乳・卵） 小麦粉	鶏肉 ミンチ（乳） ベーコン（乳・卵）	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ 玉ねぎ・キャベツ キャベツ、人参、コーン、きゅうり
7月11日(木)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ サラスパ 大根とわかめのお味噌汁 麦ご飯 果物	小麦粉 麺（小麦）、マヨネーズ（卵） 米、麦	鶏肉、味噌（大豆） ちくわ（魚・卵） ツナ（魚） 味噌、豆腐（大豆）	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 大根、わかめ、人参、万能ねぎ
7月12日(金)	肉じゃが クーブイリチー 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	じゃが芋 片栗粉 米、きび	豚肉 豚肉 鶏ミンチ 豆腐（大豆）、味噌（大豆）	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ、万能ネギ
7月13日(土) （うちなーメニュー）	豚肉とゴーヤーの味噌炒め ひじき煮 ほうれん草の胡麻あえ お味噌汁 白米 果物（オレンジ）	ごま（乳） 麩（小麦粉） 米	豚肉、味噌、豆腐（大豆）、卵 油あげ、ちくわ（魚・卵） 味噌（大豆）、豆腐（大豆）	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、人参、ニラ、こんにゃく、枝豆、コーン ほうれん草、人参、オクラ キャベツ、玉ねぎ、人参
7月16日(火) （うちなーメニュー）	カラフルもずく煮 チキンチーズ大葉巻き パパイヤ炒め イナムドゥチ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏ミンチ 鶏肉、チーズ（乳・卵） ポーク（乳）、ツナ（魚） かまぼこ（卵）、豚肉、味噌（大豆）	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 大葉 パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
7月17日(水)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 ねばねばサラダ さつま芋天ぷら コーンスープ 雑穀米 果物（オレンジ）	じゃがいも 小麦粉、さつまいも 片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚肉 花かつお（魚） 卵 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき、白菜、カットトマト オクラ、なめこ、もずく、大根 玉ねぎ、コーン、パセリ

7月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL:（098）851-7944
FAX:（098）851-7945

令和6年　7月（浦添市認可外保育園）

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
7月18日(木)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ 白米 果物	小麦粉（乳）、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング（乳・卵） 小麦粉、パン粉 米	豚肉、鶏レバー ささみ、チーズ（乳） 豚肉（乳・卵） ベーコン（乳・卵）	人参、玉ねぎ、ゴーヤー、茄子・パプリカ・ズッキーニ ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ、しめじ
7月19日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ インディアンサラダ 鶏しんじょう わかめと卵スープ 麦ご飯 果物（オレンジ）	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米、麦	豚肉 ちくわ（魚・卵）、大豆水煮（大豆） 鶏ミンチ（乳・卵）、カニカマ 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり （人参・キャベツ）、万能ネギ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
7月20日(土) （うちなーメニュー）	とーふチャンプルー マンビカーの天ぷら 人参しりしり 卵と小松菜のお味噌汁 白米 果物	小麦粉 米	豚肉、豆腐（大豆） マンビカー（魚）、卵 卵、ツナ（魚） 卵、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 人参、ニラ 小松菜、玉ねぎ、人参
7月22日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 果物（オレンジ）	マヨネーズ（卵） マカロニ（小麦粉） 米	牛・豚（乳） ハム、大豆水煮 ベーコン（乳・卵）、チーズ 鶏ミンチ	大根おろし かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
7月23日(火)	ジャージャー麺 ポテトサラダ 油淋鶏 卵スープ 麺 果物	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ（卵） ごま 片栗粉 麺（小麦粉）	豚ミンチ、味噌 ハム（乳） 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ 人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ ネギ 玉ねぎ、小松菜
7月24日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめの和え物 納豆 もずくとオクラスープ 麦ご飯 果物（オレンジ）	さつま芋、じゃが芋 麩（小麦粉） 米、麦	豚肉、味噌（大豆） ツナ（魚） 豆（大豆・魚） 豆腐（大豆）	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、白菜、人参 もずく、オクラ、玉ねぎ、万能ねぎ
7月25日(木)	白身魚ときのこのあんかけ かぼちゃサラダ チキンナゲット 冬瓜のお味噌汁 雑穀米 果物	片栗粉 マヨネーズ（卵） 米、麦、きび、黒米	白身魚（魚） ハム（乳）、大豆 鶏肉（乳・卵） 味噌（大豆）油揚げ（大豆）	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり 冬瓜、わかめ、万能ねぎ
7月26日(金)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え 魚肉ソーセージの卵とじ 白菜のコンソメスープ きびご飯 チーズ	小麦粉（乳） じゃがいも、マヨネーズ（卵） 米、きび	豚ミンチ、鶏レバー 花かつお（魚） ソーセージ（乳）、卵 ベーコン（乳・卵）	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
7月27日(土)	ポークチャップ 大学芋 ブロッコリーとひじきサラダ コンソメスープ 白米 果物（オレンジ）	ゴマ、さつま芋 ドレッシング（乳・卵） 米	豚肉 ツナ（魚） 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、小松菜
7月29日(月) （うちなーメニュー）	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ だし巻き卵 ゆし豆腐 麦ご飯 果物（オレンジ）	ゴマ、マヨネーズ（卵） 米、麦	豚肉、卵、ポーク（乳） ハム（乳） 卵 豆腐（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、コーン ネギ
7月30日(火)	ハヤシライス シーザーサラダ スマイルポテト コーンスープ 雑穀米 果物	小麦粉（乳） ドレッシング（乳・卵） じゃがいも 片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉 ベーコン（乳・卵）チーズ（乳） 卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、きゅうり バジル コーン、玉ねぎ、パセリ
7月31日(水)	鶏そぼろ マカロニサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 チーズ	マカロニ、マヨネーズ（卵） ゴマ 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム（乳） 豚肉 豆腐（大豆）、味噌（大豆）	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16～19	200	1.9
平均給与栄養量	607	23.2	18.4	221	1.9