

7月の献立表

なかよし給食センター
鹿児島県鹿児島市493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和8年 7月(満洲市認可外保育園)

	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1日(水)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ きびごはん いわしっ子	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) パスタ(小麦粉) 片栗粉 米、きび	豚肉 ベーコン(卵・乳・魚) ツナ(魚)、チーズ(乳)	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、カットトマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
7月2日(木) (うちなーメニュー)	ふーチキナーチャンプルー チキンナゲット ちくわサラダ もずくのお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) ドレッシング(ごま) 米	豚肉、卵 鶏肉(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、キャベツ もずく、えのき、万能ネギ
7月3日(金)	肉じゃが オクラとひじきのサラダ きびなごのから揚げ なめこのお味噌汁 麦ごはん 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵)、ごま 片栗粉 米、麦	豚肉 きびなご(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン オクラ、ひじき、コーン、玉ねぎ わかめ、なめこ、万能ネギ
7月4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 白米ごはん 果物(オレンジ)	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6日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼き餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物	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) 鶏ミンチ 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7日(火) (セタメニュー)	ちらし寿司 チキンチーズ大葉巻き ちくわとお豆さんの甘辛煮 そうめん汁 ゼリー	米、白ごま 小麦粉、パン粉 そうめん(小麦粉)	錦糸卵、油揚げ(大豆) 鶏肉、チーズ(乳・卵) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 大葉 玉ねぎ、ピーマン オクラ
7月8日(水) (うちなーメニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 さんまの竜田揚げ イナムドゥチ きびごはん 果物(オレンジ)	米、きび	豚肉、豆腐(大豆)、卵、ツナ(魚) 花かつお(魚) さんま 豚肉、カマボコ(卵・魚)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、大根、きゅうり 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ
7月9日(木)	ハンバーグ(デミソース) マカロニサラダ ブロッコリーソテー パンフキンシチュー ロールパン 果物(バナナ)	小麦粉 マヨネーズ(卵)、マカロニ(小麦) 小麦粉 パン(小麦・大豆・乳)	牛・豚(乳) ハム(乳) ベーコン(卵・乳・魚) 牛乳、鶏肉	パセリ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、しめじ、人参、パセリ
7月10日(金)	白身魚ときのこのあんかけ ひじきのマヨサラダ メンチカツ 大根のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 麦	白身魚(魚) 鶏ささみ 牛肉(乳) 味噌(大豆)、卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ 大根、えのき、万能ねぎ
7月11日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー マンビカーの天ぷら ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のお味噌汁 白米ごはん 果物	小麦粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆) マンビカー(魚)、卵 花かつお(魚) 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 ほうれん草、玉ねぎ
7月13日(月) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ だし巻き卵 ゆし豆腐 麦ごはん 果物(オレンジ)	米、麦	豚肉、卵、ボーク(乳) 花かつお(魚) 卵 豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ オクラ、きゅうり、なめこ、もずく ねぎ
7月14日(火)	あんかけ焼きそば 中華イカの和え物 大学芋 オニオンスープ 麩 果物(バナナ)	片栗粉 ごま さつま芋、黒ゴマ 麩(小麦)	豚肉、エビ イカ(乳・軟) ベーコン(乳・卵)	白菜、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、ヤングコーン、ニラ 大根、きゅうり、昆布 玉ねぎ、パセリ
7月15日(水)	鶏そぼろ ポテトサラダ クープイリチー キャベツのお味噌汁 きびごはん いわしっ子	マヨネーズ(卵)、じゃが芋 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 昆布、切干大根、大根、人参、ねぎ キャベツ、しめじ

7月の献立表

なかよし給食センター
鹿児島市豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和8年 7月(満洲市認可外保育園)

	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16日(木)	高野豆腐の酢豚 春巻き ほうれん草のごま和え 冬瓜スープ 白米ごはん 果物	片栗粉 小麦粉 ごま(乳) 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ヤングコーン キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ ほうれん草、オクラ、人参 冬瓜、人参、ニラ
7月17日(金)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ わかめスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳)、じゃが芋 ごま、ドレッシング(卵) 小麦粉、パン粉 ごま 米、麦、きび、黒米	豚肉、レバー ささみ、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵)	人参、玉ねぎ、オクラ、茄子、パプリカ、ズッキーニ、かぼちゃ ブロッコリー、人参、コーン わかめ、長ネギ
7月18日(土)	ポークチャップ じゃがベー オクラのゴマサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物	じゃがいも ごま(乳) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ほうれん草、人参、オクラ えのき、人参、キャベツ
7月21日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め ほうれん草の白和え ちくわの磯辺揚げ 大根のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	さつま芋、じゃが芋 ごま 小麦粉 米	豚肉、味噌(大豆) 豆腐(大豆) ちくわ(魚・卵) 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 人参、ほうれん草、ひじき 青のり 大根、えのき、万能ねぎ
7月22日(水)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン
7月23日(木)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう インディアンサラダ ミネストローネ きびごはん 果物	春雨、ごま 片栗粉 じゃがいも じゃがいも 米、きび	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮 ベーコン(乳・卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、ねぎ、大根 キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 白菜、人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ
7月24日(金)	鶏肉と野菜の卵とじ わかめの和え物 パパイヤ炒め キャベツのお味噌汁 ひじきごはん 果物(オレンジ)	 米、ごま	鶏肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ポーク(乳)、ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン わかめ、大根、人参 パパイヤ、人参、ニラ キャベツ、しめじ ひじき
7月25日(土) (うちなーメニュー)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め ブロッコリーのごまサラダ チキンナゲット お味噌汁 白米ごはん 果物	ごまドレッシング(卵・ごま) 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 鶏ささみ 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ブロッコリー、人参、コーン わかめ、玉ねぎ、人参
7月27日(月)	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のお味噌汁 白米ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 米	豆腐(大豆)、すり身(魚)、鶏肉 大豆水煮、ハム(乳) 高野豆腐(大豆) 油揚げ、味噌(大豆)	人参、枝豆、ひじき、れんこん かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 白菜、人参、えのき
7月28日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 牛肉コロック ごぼうサラダ ほうれん草のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉、パン粉、じゃがいも ごま、マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏ミンチ ハム(乳) 味噌(大豆)、卵	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 玉ねぎ、かぼちゃ ごぼう、人参、きゅうり、コーン ほうれん草、えのき
7月29日(水)	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 コンソメスープ 雑穀ごはん いわしっ子	小麦粉(乳) じゃがいも 米、きび、麦、黒米	豚ミンチ 花かつお(魚) ソーセージ(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 キャベツ、人参、しめじ、パセリ
7月30日(木)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 玉ねぎとわかめのお味噌汁 麦ごはん 果物	すりごま 片栗粉 ごま(乳) 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) 鶏肉 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 ほうれん草、オクラ、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
7月31日(金)	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 白米ごはん チーズ	片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ(卵) 片栗粉 米	肉団子(乳・卵) ツナ(魚) 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 わかめ、玉ねぎ

※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。予めご了承ください。

	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	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	584	23	19	267	1.8