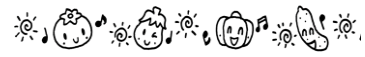




7月献立表



日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 金 —	しらすご飯 バナナ 竹輪の磯辺揚げ お浸し(青菜・キャベツ・人参) 豚汁	米、小麦粉、油、砂糖、粉糖、ごま	牛乳、竹輪、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、卵、しらす、かつお節	ほうれん草、大根、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、青のり	しょうゆ、ココア	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	今川焼
02 — 土 —	鶏南蛮うどん 切り干し大根の煮つけ キウイフルーツ	うどん、米、砂糖、油	鶏肉、卵、チーズ、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれん草、切干大根、にんじん、ねぎ、椎茸	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	スイートポテト
04 — 月 —	ご飯 メロン 鶏肉のマスタードソース コールスローサラダ スープ(えのき茸・青菜)	米、ビーフン、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、蜂蜜	鶏肉、豚肉、えび	キャベツ、きゅうり、ほうれん草、えのき茸、にんじん、ねぎ、干しぶどう	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、マスタード、オイスターソース、コンソメ	牛乳 五目ビーフン 麦茶	くるみパン
05 — 火 —	ふりかけご飯 キウイフルーツ 肉豆腐 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(じゃが芋・葱)	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、ビスケット、ごま、油	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、りんご、ジュース、もも、みかん、もやし、ねぎ	しょうゆ、ふりかけ	牛乳 きらきらゼリー ビスケット 牛乳	チーズドック
06 — 水 —	★海鮮塩うどん 和風サラダ スティックチーズ バナナ	うどん、米、油、砂糖、ごま油	えび、チーズ、ウィンナー、あさり、しらす	バナナ、もやし、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ピーマン、ねぎ	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、カレー粉、タイム粉、こしょう	牛乳 鮭と卵の洋風混ぜご飯 麦茶	マカロニきな粉
07 — 木 —	ハムカツバーガー 粒マスタード入りポテトサラダ お星さまの三色スープ メロン	パンズパン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油、バター、片栗粉、バター	牛乳、アイスクリーム、ハム、卵、ベーコン	トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、おくら、玉ねぎ、ニンニク	マスタード、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 幼児アイスクリーム、せんべい 乳児ゼリー、せんべい 牛乳	チュロス
08 — 金 —	ひまわり丼 五目きんぴら 味噌汁(なす・油揚げ) ずいか	米、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、卵、豚肉、竹輪、みそ、油揚げ	ずいか、とうもろこし、ごぼう、なす、こんにゃく、にんじん、きゅうり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ☆ゆでとうもろこし ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
09 — 土 —	きのこスパゲティ 酢味噌和え スープ(もやし・葱) キウイフルーツ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、竹輪、ベーコン、みそ	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、まい茸、しめじ、ピーマン	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	じゃがバター
11 — 月 —	人参ごぼん バナナ ★鶏肉の味噌じゃが煮 酢の物 すまし汁(豆腐・オクラ)	じゃがいも、米、食パン、しらたき、砂糖、油、バター	豆腐、鶏肉、ベーコン、チーズ、みそ、しらす	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、おくら、ピーマン、ピーマン	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、食塩、カレー粉	牛乳 カレー風ピザトースト 牛乳	ポテトフライ
12 — 火 —	冷やし中華 ちりめんサラダ スティックチーズ パイナップル	中華めん、米、砂糖、油、ごま/いり、ごま油、ごま	豚肉、卵、なると、ツナ、チーズ、ちりめんじゃこ	パイナップル、きゅうり、大根、もやし、にんじん、昆布、のり	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 塩昆布ツナおにぎり 幼児、するめ、乳児、小魚 麦茶	チーズドック
13 — 水 —	ご飯 メロン 鮭の照り焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、砂糖、ビスケット、ごま	牛乳、鮭、みそ	ほうれん草、かぼちゃ、バナナ、みかん、もやし、桃、もも、にんじん	しょうゆ、酒	牛乳 フルーツポンチ ビスケット 牛乳	わかめ茶飯
14 — 木 —	豆腐のふわ玉丼 スープ(ハム・キャベツ・人参) パンサンデー ずいか	米、春雨、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豆腐、鶏肉、卵、ハム	玉ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、グリーンピース、椎茸	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ☆枝豆 ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
15 — 金 —	ツナサンド キウイフルーツ スキムオムレツ風 フレンチサラダ スープ(玉葱・わかめ)	食パン、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、バター	あんこ、卵、ツナ、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、わかめ	麦茶、酢、しょうゆ	牛乳 利休まんじゅう 麦茶	スイートポテト
16 — 土 —	豚肉の甘辛丼 野菜の塩昆布和え バナナ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、昆布、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 ホットケーキ 牛乳	ドーナツ
19 — 火 —	三色冷麦 野菜と鶏肉のごま和え スティックチーズ	米、冷麦、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、チーズ、みそ	ずいか、きゅうり、ねぎ、椎茸、わかめ、レモン果汁	麦茶、しょうゆ、みりん、めんつゆ、酢、食塩	牛乳 焼き味噌おにぎり 麦茶	チーズドック

ハナナ

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
日 曜	バターロールパン パイナップル 魚のソテーオイル漬け	バターロールパン、米、オリーブ油、小麦粉、ごま、バター、油、ごま/いり	さんま、牛乳、生クリーム、みそ、ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、トマト、しめじ、きゅうり、ニンニク	だし汁、麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 冷や汁 麦茶	🌙ペンネ
21 木	ガパオ丼 さつま芋サラダ スープ(えのき茸・青菜) キウイフルーツ	米、さつまいも、砂糖、ウエハース、マヨネーズ、油	鶏肉、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ピーマン、ほうれん草、えのき茸、寒天	麦茶、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳みかん寒 ウエハース 麦茶	ワッフル
22 金	ご飯 メロン 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草しらすのお浸し 味噌汁(豆腐・なめこ)	さつまいも、米、砂糖、バター、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす、みそ、卵、かつお節	メロン、ほうれん草、なめこ	めんつゆ、しょうゆ	牛乳 スイートポテト 牛乳	焼きおにぎり
23 土	磯うどん ナスとピーマンの味噌炒め バナナ	うどん、米、砂糖、油、ごま油	豚肉、かまぼこ、みそ	なす、バナナ、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	じゃがバター
25 月	ハヤシライス 菜果サラダ わかめのかき玉スープ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、ねぎ、にんじん、干しぶどう、レモン果汁	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 バナナマフィン 牛乳	今川焼
26 火	チーズサンド スープ(青菜・セロリ) ハムピカタ パイナップル ブロッコリー 人参グラッセ	食パン、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、バター、砂糖、油	卵、ハム、チーズ、豚肉、えび、かつお節	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、セロリ、青のり	麦茶、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 和風お好み焼き 牛乳	ポテトフライ
27 水	納豆ご飯 パナナ かじきの西京焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(とうがんと油揚げ)	米、せんべい、砂糖、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、かじき、納豆、あんこ、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、冬瓜、にんじん、寒天、のり	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	🌙ピラフ
28 木	インディアンスパゲティ ほうれん草の醤油フレンチ スープ(キャベツ・人参・玉葱) メロン	スパゲティ、米、油、砂糖	豚肉、ベーコン、しらす、チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ごぼう、ピーマン	麦茶、しょうゆ、食塩、酒、酢、カレー粉、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	チーズドック
29 金	麦ご飯 すいか 豚肉の冷しゃぶ 青菜とハムと卵のソテー 味噌汁(大根・葱)	米、麦、砂糖、油、ごま、バター	豚肉、カルピス、卵、ハム、みそ	すいか、ほうれん草、大根、ねぎ、とうもろこし	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ポップコーン カルピス	焼きおにぎり
30 土	冷やしうどん チンジャオロース キウイフルーツ	うどん、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、かまぼこ、ウインナー、かつお節	ピーマン、もやし、きゅうり、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし、にんじん	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、オイスターソース、こしょう	牛乳 卵チャーハン 麦茶	ワッフル

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつかます。
- ★印は新しいメニューです。
- ✿8日のゆでとうもろこしはうさぎぐみが皮むきをします。
- ✿14日の枝豆はたんぼぼ組さんが豆取りをします。
- ・7日は誕生会です。
- ・都合により一部変更する場合があります
- 🌙印は手作りの補食を提供する予定です。



1ヶ月平均	
エネルギー	504
たんぱく質	19.1
脂質	17.1
塩分	2.5



