

2021年

7月 給食献立表

3歳未満児・以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	豚みそ丼 きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 みかんゼリー	プロセスチーズ・豚ばら・麦みそ しらす干し・焼き竹輪・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・ゼラチン	めし・車糖・ごま・さといも	たまねぎ・こねぎ・きゅうり・カットわかめ ごぼう・大根・にんじん・みかん飲料 みかん缶詰
2	金	米飯 ひじきつくね パプリカとツナのきんぴら すまし汁	牛乳 麵ラスク 牛乳 おにぎり(小松菜)	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 まぐろ缶詰・木綿豆腐・しらす干し ペーコン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・ごま・車糖・ごま油	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・赤ピーマン アスパラガス・黄ピーマン・ぶなしめじ わかめ・こまつな
3	土	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーの胡麻マヨサラダ コンソメスープ	麦茶 フルーツ(オレンジ) 麦茶 ジャムサンド	牛ひき肉・かつお削り節・ペーコン	マカロニスパゲティ・マーガリン・車糖 ごま・じゃがいも・食パン・いちごジャム マーガリン	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・ブロッコリー スイートコーン・トマト
5	月	米飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・まさば・鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・べにざけ	コーンフレーク・米・さといも・調合油 車糖・ごま	しそ・ごぼう・にんじん・生しいたけ さやえんどう・たまねぎ・カットわかめ
6	火	米飯 牛肉の柳川風 トマトのサラダ もやしのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 コーンパン	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ロースハム チーズブレッド	車糖・米・調合油・ホットケーキミックス マヨネーズ	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・ごぼう 糸みつば・キャベツ・きゅうり・トマト ブラックマッペもやし・きくらげ・にら スイートコーン
7	水	いなり寿司 冷やしそめん オクラとツナのマヨサラダ オレンジ	牛乳 スティックパン 牛乳 七ヶゼリー	普通牛乳・油揚げ・鶏卵・でんぶ 蒸しかまぼこ・ロースハム・まぐろ缶詰 ゼラチン	ロールパン・米・車糖・ごま そめん・ひやむぎ	乾しいたけ・こねぎ・オクラ・にんじん スイートコーン・バレンシアオレンジ・りんご飲料 粉寒天
8	木	米飯 魚のパン粉焼き もやしとツナのポン酢炒め ポトフ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 にんじんのパウンドケ	普通牛乳・しらさぎ・チーズブレッド まぐろ缶詰・混合ソーセージ・鶏卵	米・マーガリン・パン粉・じゃがいも 薄力粉・車糖・調合油	ぶどう飲料・寒天・バセリ ブラックマッペもやし・にんじん・こねぎ にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ
9	金	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 チーズ	普通牛乳・しらさぎ・チーズブレッド だいず・麦みそ・しらす干し・鶏卵	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ 車糖・薄力粉・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ ほしひじき・ぼんしめじ・にら
10	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 菜めしおにぎり	油揚げ・豚もも	ビスケット・うどん・車糖・調合油・米	こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし バレンシアオレンジ
12	月	米飯 鮭の塩焼き もやしのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	牛乳 リンゴ 牛乳 源氏パイ	普通牛乳・しらさぎ・ロースハム	米・パイ皮・グラニュー糖	りんご・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・ブロッコリー・たまねぎ
13	火	米飯 豚肉のカレー炒め ごぼうのごまマヨ和え すまし汁	麦茶 麵ラスク 牛乳 杏仁豆腐	豚ヒレ・普通牛乳・ゼラチン・加糖練乳	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま油・車糖・ごま・焼きふ	たまねぎ・こねぎ・ごぼう・にんじん・きゅうり スイートコーン・ぶなしめじ・わかめ・みかん缶詰
14	水	ハヤシライス 和風サラダ わかめスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 かぼちゃパイ	普通牛乳・きな粉・牛もも・鶏卵	マカロニスパゲティ・車糖・米・じゃがいも 調合油・ごま・パイ皮	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・こねぎ・西洋かぼちゃ
15	木	米飯 にら玉 かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム 厚揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・マヨネーズ	バナナ・にら・たまねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・カットわかめ・塩昆布
16	金	米飯 肉豆腐 春雨の酢の物 すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 フルーツポンチ	ヨーグルト・牛かた・木綿豆腐 ロースハム・鶏卵・普通牛乳	車糖・米・調合油・普通はるさめ・ごま	にんじん・はくさい・たまねぎ・こねぎ・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰
17	土	しおらーめん ナムル バナナ	麦茶 オレンジゼリー 麦茶 ゆかりおにぎり	ゼラチン・ささ身	干し中華めん・ごま油・ごま・車糖・めし	みかん飲料・根菜ねぎ・キャベツ・スイートコーン ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし バナナ・しそ
19	月	米飯 カレームニエル 春雨の炒め物 みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ツナサンド	ゼラチン・普通牛乳・まさば・牛かた 麦みそ・まぐろ缶詰	米・薄力粉・有塩バター・普通はるさめ 調合油・車糖・ごま油・食パン マーガリン・マヨネーズ	いちご・こねぎ・キャベツ・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ
20	火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・ゼラチン・豚ロース かつお節・鶏卵	米・調合油・車糖・薄力粉・無塩バター マーガリン・メープルシロップ	りんご飲料・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ にんじん・ブロッコリー・生しいたけ えのきたけ・ぶなしめじ・根みつば
21	水	豚バラごぼう丼 キャベツのごまマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 オレンジ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚ばら・鶏卵 アイスクリーム	めし・車糖・ごま・マヨネーズ かたくり粉	バレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・生しいたけ・こねぎ
24	土	肉うどん カレー風味ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	牛もも・蒸しかまぼこ・ペーコン	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 食パン・いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・わかめ・バレンシアオレンジ
26	月	米飯 タンドリーチキン 小松菜のしょうゆ炒め もやしのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 大葉	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 焼き竹輪	コーンフレーク・米・調合油・さつまいも 車糖・ごま	にんにく・しょうが・こまつな・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら
27	火	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ すまし汁	牛乳 スティックパン 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・しらさぎ・麦みそ ロースハム・木綿豆腐・ヨーグルト	ロールパン・米・車糖 マカロニスパゲティ・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・わかめ
28	水	炒り豆腐どんぶり なすの味噌炒め 豆腐のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 スコーン	普通牛乳・ゼラチン・木綿豆腐 鶏ひき肉・鶏卵・豚もも・淡色辛みそ	米・調合油・車糖・ホットケーキミックス	ぶどう飲料・生しいたけ・にんじん・にら なす・こねぎ・たまねぎ・干しぶどう
29	木	ピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・鶏もも・ロースハム ホイップクリーム	米・調合油・かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ・食パン	バナナ・にんじん・たまねぎ・スイートコーン グリーンピース・しょうが・きゅうり・スイートコーン キャベツ・にんじん・ぼんしめじ キウイフルーツ・みかん缶詰
30	金	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・しらさぎ・鶏卵	ビスケット・米・マヨネーズ・車糖・ごま 焼きふ・食パン・マーガリン	たまねぎ・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・ぶなしめじ・わかめ
31	土	ちゃんぽん きのこのバター炒め バナナ	麦茶 りんご 麦茶 ツナマヨおにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰	中華めん・調合油・有塩バター・米	りんご・ブラックマッペもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・えのきたけ 生しいたけ・ぼんしめじ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
508 kcal	19.5 g	16.9 g	241 mg	1.5 mg	180 μg	0.29 mg	0.40 mg	28 mg	3.4 g	1.9 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります