

7月 給食献立表

令和3年

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	3才以上 エネルギー 1食分	3才未満 エネルギー 1食分
1	木	しらすご飯 小松菜チャンプルー じゃがいもとキャベツの味噌汁 パン缶	牛乳 マリービスケット 牛乳 煮りんごのホットケーキ	・しらす干し・木綿豆腐 ・ぶたもも肉・鶏卵 ・削り節・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・ビスケット ・薄力粉・三温糖・有塩バター	・こまつな・にんじん・長ねぎ ・キャベツ・青ねぎ ・パインアップル缶詰・りんご	306kcal 1.9g	539kcal 1.5g
2	金	ご飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 大豆の五目煮 きのこやさいのスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ジャムサンド	・たら・大豆水煮 ・ロースベーコン ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・生いも板こんにやく・三温糖 ・調合油・食パン	・コーン・にんじん ・ごぼう・れんこん・さやいんげん ・ほんしめじ・えのきだけ・たまねぎ ・チンゲンサイ・にんじん・バナナ ・いちごジャム	558kcal 2.0g	481kcal 1.5g
5	月	ナン ごはん(未満児) キーマカレー キャベツときゅうりのごま酢和え ジョア	牛乳 マナビスケット 牛乳 ココアバナナケーキ	・ぶたひき肉・ジョア ・普通牛乳	・ナン・精白米・調合油 ・カレールウ・むぎごま・砂糖 ・マナビスケット ・有塩バター・三温糖 ・ホットケーキミックス	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・トマト・キャベツ・きゅうり ・バナナ	365kcal 2.0g	564kcal 1.1g
6	火	しょうが風味炊き込みご飯 鯖の竜田揚げ 里いもとほうれん草の味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 麩のラスク	・ぶたもも肉・さば ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・さといも・砂糖・有塩バター	・しょうが・生しいたけ・ぶなしめじ ・しその葉・たまねぎ・ほうれんそう ・オレンジ・バナナ	357kcal 1.8g	553kcal 1.3g
7	水	《七夕給食》 ご飯 七夕そうめん 星形ハンバーグ 短冊サラダ	牛乳 ビスコ 牛乳 お米でお星さまタルト	・まぐろ水煮 ・星形ハンバーグ ・普通牛乳	・精白米・手延そうめん ・三温糖・ごま油・ビスコ	・オクラ・ミニトマト・コーン ・だいこん・にんじん・きゅうり	529kcal 3.2g	489kcal 2.4g
8	木	ご飯 赤魚の煮つけ 春雨サラダ かぼちゃと小松菜の味噌汁	《かみかみデー》 牛乳 りんご 牛乳 きな粉のビスケット おやつ昆布(以上児)	・あかつお・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・ほろさめ ・マヨネーズ・薄力粉・三温糖 ・なたね油	・しょうが・にんじん・きゅうり ・コーン・くりかぼちゃ ・たまねぎ・こまつな・りんご ・まこんぶ	561kcal 2.0g	467kcal 1.5g
9	金	ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め きゅうりとちりめんのかき揚げ ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 しそじゃこおにぎり	・ぶたひき肉・生揚げ ・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳 ・しらす干し	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・砂糖 ・アンパンマンビスケット ・いりごま・ごま油	・なす・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・ほうれんそう・えのきだけ・バナナ ・しその葉	560kcal 1.9g	492kcal 1.4g
10	土		牛乳 ビスコ 牛乳 ばりんこ	・普通牛乳	・ビスコ			
12	月	ごはん 鮭のムニエル 切干大根のうま煮 豆腐とあげの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マナウエファー 牛乳 チーストースト	・ぎんざけ・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・ヨーグルト ・プロセスチーズ	・精白米・薄力粉・有塩バター ・冷凍さといも・調合油・砂糖 ・マナウエファー・食パン	・切干しいんご・さやえんどう ・青ねぎ	317kcal 2.0g	514kcal 1.3g
13	火	ご飯 ささみの酢豚風 ごぼうとコーンのサラダ かぼちゃと長ネギの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 マーメラードマフィン	・鶏ささ身・ロースハム ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・片栗粉・薄力粉 ・調合油・じゃがいも・三温糖 ・マヨネーズ・いりごま ・ビスコ ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン ・トマトクチャブ・ごぼう・きゅうり ・コーン・かぼちゃ ・長ねぎ・マーメラード	567kcal 1.8g	465kcal 1.3g
14	水	わかめごはん あじの塩焼き 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと卵の味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	・わかめご飯の素・あじ ・大豆水煮・油揚げ ・鶏卵・淡色辛みそ ・普通牛乳・木綿豆腐	・精白米・調合油・三温糖 ・薄力粉	・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・青ねぎ・バナナ	553kcal 1.6g	543kcal 1.2g
15	木	中華丼 春巻き 中華スープ みかん缶	牛乳 りんご 牛乳 コロコロトースト	・ぶたもも肉・ごういか ・絹ごし豆腐・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・食パン・砂糖・無塩バター	・はくさい・たまねぎ・にんじん ・青ねぎ・乾しいたけ・カットわかめ ・みかん缶詰・りんご	537kcal 1.5g	464kcal 1.1g
16	金	焼うどん きゅうりとツナの酢の物 ピピチーズ	牛乳 マリービスケット 牛乳 ホットドッグ	・ぶたもも肉 ・削り節・まぐろ油漬 ・ピピチーズ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・ゆでうどん・調合油・砂糖 ・ビスケット・ロールパン	・キャベツ・青ねぎ・きゅうり ・コーン缶・カットわかめ ・トマトクチャブ	573kcal 2.5g	526kcal 2.0g
19	月	《食育の日》 ごはん 鮭の塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 マナウエファー 牛乳 人参フレンドトースト	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・冷凍さといも・砂糖 ・マナウエファー・食パン ・有塩バター	・にんじん・さやいんげん・たまねぎ ・カットわかめ・オレンジ	356kcal 1.8g	553kcal 1.4g
20	火	枝豆とじゃこのごはん 豆腐の肉もそグラタン ピーマンのツナ和え キャベツのスープ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 メープルホットケーキ	・しらす干し・木綿豆腐 ・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・まぐろ油漬 ・普通牛乳・鶏卵 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・いりごま・お子様せんべい ・ホットケーキミックス ・有塩バター ・メープルシロップ	・えだまめ・にんじん・しその葉 ・青ピーマン・キャベツ・青ねぎ	357kcal 2.0g	572kcal 1.9g
21	水	ごはん かわいひのフライ 小松菜とささみの胡麻味噌和え 卵とちやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 茹でとうもろこし	・鶏ささ身・淡色辛みそ ・鶏卵・普通牛乳	・精白米・天ぷら粉・パン粉 ・調合油・三温糖・いりごま	・こまつな・りょくとうもやし ・りんご・スイートコーン	509kcal 1.1g	446kcal 0.8g
24	土		牛乳 ビスコ 牛乳 ばりんこ	・普通牛乳	・ビスコ			
26	月	ごはん 鯖の味噌煮 いんげんのごま和え 五目味噌汁 ヨーグルト	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 たいやき	・さば・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・片栗粉 ・いりごま・さつまいも ・アンパンマンビスケット	・しょうが・さやいんげん・にんじん ・だいこん・はくさい・カットわかめ ・こねぎ	301kcal 1.8g	538kcal 1.3g
27	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 トマトときゅうりのピクルス風 じゃが芋と長ネギの味噌汁 プチゼリー	牛乳 バナナ 牛乳 水無月	・生揚げ・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・じゃがいも ・果汁100%ゼリー・薄力粉 ・甘納豆(あずき)	・たまねぎ・にんじん ・ただのこ水煮・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・トマト ・きゅうり・長ねぎ・バナナ	527kcal 1.3g	477kcal 1.0g
28	水	《お誕生会》 赤飯 鶏肉のノルウェー風 パンパンジーサラダ しらすとオクラのスープ	牛乳 ビスコ ジョア プチケーキ	・あずき ・若鶏むね肉 ・鶏ささ身・しらす干し ・鶏卵・普通牛乳・ジョア ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま塩 ・片栗粉・調合油・砂糖 ・ほろさめ・ビスコ・カステラ	・トマトクチャブ・にんじん ・きゅうり・レタス・オクラ ・カットわかめ・みかん缶詰	370kcal 1.8g	563kcal 1.3g
29	木	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜の和え物 なすとねぎの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 マカロニきな粉	・たい・しらす干し ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・マヨネーズ ・ビスケット ・マカロニ・スバグティ・砂糖	・冷凍コーン・マッシュルーム水煮 ・チンゲンサイ・にんじん・なす ・青ねぎ	563kcal 1.6g	516kcal 1.2g
30	金	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 小松菜のサラダ にんじんとキャベツの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 ラスク	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・鶏卵・淡色辛みそ ・ベーコン・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・パン粉・マヨネーズ ・いりごま・フランスパン ・有塩バター・グラニュー糖	・乾ひじき・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・こまつな ・りょくとうもやし・キャベツ ・バナナ	592kcal 1.5g	503kcal 1.2g
31	土		牛乳 ビスコ 牛乳 ばりんこ	・普通牛乳	・ビスコ			

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)
 ※図で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。