

7月 給食献立表

令和5年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩 番茶
3	月	ごはん たらのカレー風味焼き ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・冷凍コーン ごま油・麩 自然素材のお菓子	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・穀物酢 煮干しだし
4	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・生しいたけ りんご・しょうが・はくさい りょくとうもやし・ゆかりふりかけ カットわかめ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
5	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゅうりの土佐漬け すまし汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) かつお節 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖・麩 じゃがいも	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
6	木	ごはん たらのマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
7	金	ちらし寿司 和え物 すまし汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・ちりめんじゃこ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・麩 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ キャベツ・きゅうり・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 昆布だし 番茶
8	土	デイキャンプ (休園日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		
10	月	ごはん 魚のフライ お誕生日会 オーロラソース きゅうりの中華和え みそ汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・かたくり粉・調合油 マヨドレ・ごま油	きゅうり・はくさい みかん缶 パインアップル缶・もも缶 りょくとうもやし	食塩・清酒・ケチャップ こいくちしょうゆ 煮干しだし
11	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) 酢の物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤色甘みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・ごま油・車糖 自然素材のお菓子	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ 西洋かぼちゃ・えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 煮干しだし
12	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 いりごま・冷凍コーン ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ パインアップル缶	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
13	木	ごはん 煮魚 おかか和え みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・かつお節 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・じゃがいも・麩	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
14	金	食パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	食パン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨドレ 自然素材のお菓子 米(後期) 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
15	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りょくとうもやし	ケチャップ・食塩・番茶
17	月	海の日 (休園日)					
18	火	ごはん たら味噌焼き きざみのり和え すまし汁	さつまいも寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) こしあん	米・たけや味噌・車糖・麩 さつまいも	しょうが・キャベツ にんじん・キザミノリ えのきたけ・寒天 りょくとうもやし	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
19	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・麩 じゃがいも・かたくり粉 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ はくさい	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
20	木	ごはん チンジャオロース きゅうりの浅漬け スープ	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・かたくり粉 顆粒コンソメ ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・きゅうり カットわかめ・バナナ	こいくちしょうゆ・食塩 昆布茶
21	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ポトフ 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 赤色甘みそ 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 たけや味噌・すりごま 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒・番茶
22	土	五目あんかけごはん スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・かたくり粉・顆粒コンソメ ごま油・麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 番茶
24	月	ごはん たら照り焼き ごま和え すまし汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・きな粉 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・いりごま・白玉粉 上新粉	しょうが・ほうれんそう・にんじん キャベツ・カットわかめ・たまねぎ ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
25	火	夏野菜カレー さわやかサラダ	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・牛肉・大豆水煮 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 ホットケーキミックス	西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・赤パプリカ 黄パプリカ・なす・キャベツ きゅうり・みかん缶	カレー粉・ケチャップ・清酒 穀物酢・食塩
26	水	ごはん 鶏肉のご味噌焼き(完了) 鶏ミンチのご味噌焼き(後期) ナムル みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 自然素材のお菓子	ほうれんそう・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
27	木	ごはん たら照り焼き 大豆サラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ 自然素材のお菓子	キャベツ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 ケチャップ 煮干しだし
28	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 夏野菜焼き スープ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	丸パン(完了)・顆粒コンソメ 菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・トマト・にんじん カットわかめ・大根・えのきたけ 種無しブルー	ケチャップ・食塩・番茶
29	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
31	月	ごはん たらマヨドレ焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・乾燥ひじき 車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・えのきたけ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	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	食塩相当量
411 kcal	17.9 g	11.7 g	59.3 g	188 mg	1.8 mg	171 μg	0.34 mg	0.29 mg	23 mg	1.5 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は100~150ccを飲んでます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことで。