

7月 給食献立表

令和6年

幼児

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	月	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	わかめおにぎり 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 わかめふりかけ	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし
2	火	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	レーズンケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・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	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり カットわかめ・干しぶどう	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
3	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま 乾燥ひじき・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・葉ねぎ・パイン缶 もも缶詰・みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
4	木	バターロール ポークビーンズ ツナサラダ 種なしブルー 牛乳	おかかおにぎり お茶	豚もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳・かつお節	バターロールパン じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・きゅうり・キャベツ 種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・本みりん 番茶
5	金	ちらし寿司 ゆかり和え すまし汁	クッキー 牛乳	凍り豆腐・ちりめんじゃこ 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・上新粉 無塩バター	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 ゆかりふりかけ・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩・昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん・うすくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし
6	土	デイキャンプ (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
8	月	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	ココアクッキー 牛乳	さば・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・薄力粉・上新粉 無塩バター	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ 根みつば	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ・ピュアココア ベーキングパウダー かつお・昆布だし
9	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	小豆寒天 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ こしあん・普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・レタス 寒天	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
10	水	牛丼 みそ汁	パンケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ・葉ねぎ・パイン缶	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒・煮干しだし
11	木	ごはん さわらのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	フルーツミックス 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・じゃがいも	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・キザミノリ 葉ねぎ・パイン缶・もも缶	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
12	金	ハニーロール ミートローフ スープ 牛乳 <small>お誕生日会</small>	わかめおにぎり お茶	鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・合挽ミンチ パン粉・乾燥ひじき 絞豆腐・顆粒コンソメ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・えのきたけ	食塩・ケチャップ 中濃ソース・番茶
13	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
15	月	海の日 (休園日)					
16	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ・寒天	清酒・食塩・煮干しだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん みかん缶 かつお・昆布だし
17	水	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	五平餅おやき 牛乳	淡色辛みそ・赤みそ 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖 たけや味噌・すりごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・なす・りよくとうもろやし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒・昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
18	木	ごはん 赤魚の照り焼き おかか和え みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・車糖・薄力粉・上新粉 無塩バター	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ えのきたけ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・煮干しだし ベーキングパウダー
19	金	丸パン 具だくさんスープ 春雨サラダ 果物 牛乳	菜めしおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 菜飯ふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり バナナ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶
20	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・淡色辛みそ	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 自然素材のお菓子 もち米	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・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・本みりん 番茶 煮干しだし
22	月	ごはん さわらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	わかめおにぎり 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌 冷凍グリーンピース・車糖 わかめふりかけ	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ えのきたけ・葉ねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
23	火	ごはん 高野豆腐の含め煮 きざみのり和え すまし汁	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏もも ソフト豆腐・普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・大根・乾しいたけ キャベツ・りよくとうもろやし キザミノリ・たまねぎ 葉ねぎ・ほうれんそう	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒・食塩 かつお・昆布だし
24	水	夏野菜カレー さわやかサラダ	黒ごまクッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 大豆水煮・薄力粉・ブイヨン 調合油・上新粉・車糖 無塩バター・いりごま すりごま	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	カレー粉・ケチャップ・清酒 みかん缶・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
25	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ごま和え みそ汁	さつま芋スティック 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・いりごま・麩 さつまいも	キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
26	金	食パン 牛肉のトマト煮込み 大豆サラダ 牛乳	夕焼けおにぎり お茶	普通牛乳	食パン・牛肉・じゃがいも ブイヨン・大豆水煮 マヨドレ・米	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・トマト	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 番茶 かつお・昆布だし
27	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 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・りよくとうもろやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
29	月	ごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え みそ汁	小豆寒天 牛乳	鮭・ソフト豆腐・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米	はくさい・りよくとうもろやし にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・葉ねぎ・寒天	清酒・食塩・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
30	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかか和え スープ	ココアケーキ 牛乳	豚もも・かつお節 普通牛乳	米 冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 本みりん・ピュアココア
31	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 酢の物 みそ汁	フルーツミックス 牛乳	豚もも・赤みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖 さつまいも	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり・りよくとうもろやし・パイン缶 もも缶	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 みかん缶 煮干しだし

☆ 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
521 kcal	22.2 g	16.2 g	76.6 g	258 mg	2.4 mg	216 μg	0.42 mg	0.42 mg	29 mg	1.8 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を飲んで頂きます。
 ・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)のことです。