



7月献立表



日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・油揚げ・チンゲン菜) 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏卵 牛乳 しらす	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖 無塩バター 油	干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 昆布 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 料理酒 しょうゆ 砂糖 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
2	火	きゅうり味噌 麦茶	麦ご飯 味噌汁(白菜・小切麩・長ねぎ) 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ パイナップル 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 小切麩 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 パイナップル レーズン きゅうり	水 こいちしょうゆ 料理酒 しょうゆ 砂糖 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 味噌汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) 真んごん五子焼き 野菜炒め バナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ゼンべい 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ゼンべい	わかめご飯の素 干しいたけ キャベツ 万ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 バナナ 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
4	木	人参煮 麦茶	ご飯 幼児・夏野菜カレー 乳児・鶏肉と夏野菜のトマト煮 白菜のかりかりしらす和え グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 しらす 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 白菜 きゅうり グレープフルーツ	水 カレールウ 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
5	金	大根煮 麦茶	【小暑】いなり寿司 そのめん汁(そのめん・人参・オクラ) 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	いなりの皮 かつお節 味噌	米 砂糖 そめん ノンエッグマヨネーズ ごま油	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 ほうれん草 コーン すいか 小松菜	水 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶
6	土	ウエハース 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ(人参・しめじ・小松菜) もやしとハムのサラダ チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 ロースハム チーズ 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 さつま芋 ごま ウエハース	玉ねぎ 人参 ハセリ しめじ 小松菜 もやし きゅうり	水 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
8	月	しらす 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(大根・油揚げ・長ねぎ) 鶏肉のコンマヨネーズ焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	マカロニソーテ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 しらす	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン キャベツ 人参 ほうれん草 なめたけ オレンジ 玉ねぎ ハセリ	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素
9	火	蒸しじゃが芋 麦茶	幼児・マーボー茄子丼 乳児・そぼろ茄子丼 中華スープ(白菜・干しいたけ・にら) 切干大根のサラダ パイナップル 麦茶	ミルクくずもち ゼンべい 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま せんべい じゃが芋	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり トマト パイナップル	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
10	水	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・わかめ) 幼児・さばの煮付け 乳児・たらこ煮付け チンゲン菜の和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ココア米粉蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 牛乳 たら	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉 油 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
11	木	きゅうり味噌 麦茶	お野菜パン ズッキーニのスープ(ズッキーニ・人参・しめじ) 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソーテ オレンジ 麦茶	梅おかおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節 味噌	野菜パン 油 米 砂糖	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン オレンジ ねりうめ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしょうゆ
12	金	大根煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(豆腐・えのき・チンゲン菜) ひき肉とほうれん草の五子焼き ひききの煮物 パイナップル 麦茶	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	ゆかり 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひきき しらたき 人参 グリーンピース パイナップル 大根	水 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
13	土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(小松菜・長ねぎ・小切麩) 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツの味噌和え カップヨーグルト 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 小切麩 油 ごま 砂糖 さつま芋 無塩バター ウエハース	干しいたけ 小松菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
16	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(干しいたけ・人参・キャベツ) 幼児・【給食の鉄人】高野豆腐の更紗揚げ 乳児・【給食の鉄人】高野豆腐の唐揚げ 野菜の五子とし オレンジ 麦茶	りんごゼリー ゼンべい 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 ごま せんべい	干しいたけ 人参 キャベツ 昆布 青のり 玉ねぎ 小松菜 オレンジ りんごジュース アガー	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 カレー粉 塩 万能つゆ 麦茶
17	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・水菜) 幼児・あじの香り焼き 乳児・かれいの香り焼 き 納豆和え バナナ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 あじ 納豆 牛乳 かれい	米 ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 ほうれん草 バナナ コーン 大根	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
18	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ゆや中華 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウインナー ふりかけかつお	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり トマト 玉ねぎ ハセリ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 麦茶
19	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・小切麩・長ねぎ) 豚肉と野菜炒め かぼちゃの煮物 パイナップル 麦茶	マール米粉蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 米粉	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 パイナップル ココア	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー ココア
20	土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 白菜のサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 ウエハース	しょうが ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 コーン わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
22	月	しらす 麦茶	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・万能ねぎ) 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え パイナップル 麦茶	カップケーキ 牛乳	しらす 高野豆腐 味噌 えび かつお節 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖	オクラ きゅうり ねりうめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 パイナップル	水 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
23	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・にら) 鶏肉のマーメレード焼き トマトサラダ スイカ 麦茶	冷や汁風そのめん 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉	米 マーメレード ノンエッグマヨネーズ そのめん ごま 砂糖	干しいたけ しめじ にら 昆布 キャベツ コーン トマト すいか きゅうり 長ねぎ 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 みりん
24	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ・小切麩) たら照り焼き 小松菜の煮浸し ジョア 麦茶	(幼)ゆでとうもろこし (乳)パンケーキ ゼンべい 牛乳	味噌 たら 油揚げ ジョア 牛乳	米 小切麩 油 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 小松菜 もやし 人参 ぶらもち 南瓜	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
25	木	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ(レタス・ベーコン・人 参) 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	ベーコン 豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン パプリカ 大根 コーン グレープフルーツ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
26	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・えのき・チンゲン菜) 豆腐の五子煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン 無塩バター	干しいたけ 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 料理酒 麦茶
27	土	ウエハース 麦茶	ヒビンハ舞 干しえび入り中華スープ(大根・わかめ・干し えび) ピーマンと野菜の和え物 チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚肉 干しえび チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ピーマン じゃが芋 ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 わかめ キャベツ パプリカ 青のり	水 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
29	月	しらす 麦茶	雑穀ご飯 幼児・ポークカレー 乳児・ポークシチュー トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 牛乳 しらす	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 コンフレーク 無塩バター マンユマロ ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パイナップル	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 シチューミルク
30	火	大根煮 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ(南瓜・玉ねぎ・えのき) チンゲン菜サラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 米 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 もやし 人参 コーン 大根	こいちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
31	水	人参煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁(切り干し大根・さとま芋・万能ねぎ) ズッキーニとひき肉の五子焼き オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	かつおフレーク 味噌 鶏卵 鶏肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ズッキーニ オレンジ	水 穀物酢 塩 こいちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	570	21.2	17	253	1.5
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	458	16.9	12.9	220	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。