

7月 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	☆わかめおにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、小麦粉、油、ごま油	ちくわ、豚コマ、なると	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、たけのこ、あおのり	ビスケット 牛乳
2	土	カレーライス なすのみそ汁 ゴールドキウイ	ビスケット りんごジュース	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、油揚げ、スキムミルク	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、なす	せんべい 麦茶
4	月	ご飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 根菜の塩麹汁	☆牛乳寒天 おからかりんとう 麦茶	米、さつまいも、砂糖、三温糖	牛乳、鮭、白みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、かんてん	☆スティック芋 (じゃがいも) 牛乳
5	火	食パン すいか チキンチャップ ごぼうサラダ きのこのスープ	☆香ばししょうゆ芋もち 牛乳	じゃがいも、食パン、片栗粉、三温糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、鶏ささ身、すりごま、バター	すいか、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	☆ブルーベリー ジャムヨーグルト 麦茶
6	水	夏野菜カレー 和風コーンサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ	ゴマビスケット 牛乳	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚コマ、みそ、ハム、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、かぼちゃ、なす、トマト、コーン缶、きゅうり、生わかめ	せんべい 麦茶
7	木	ご飯 ユーリンチー 春雨サラダ 中華風みそスープ	☆オレンジヨーグルトシェーク カル鉄ウエハース 麦茶	米、三温糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、牛乳、みそ、白ごま	オレンジ天然果汁、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	ビスケット 牛乳
8	金	こくまナポリタン ポテトサラダ チンゲン菜のスープ メロン	せんべい 乳酸ドリンク	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ	乳酸ドリンク、ベーコン、ハム、バター	メロン、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	たまごボーロ 牛乳
9	土	●パンランチ 以上児：ハムカツサンド・ジャムホイップパン 未満児：クリームパン・ジャムパン バナナ 牛乳	せんべい 麦茶	コッペパン	牛乳	バナナ	動物ビスケット 牛乳
11	月	ご飯 ゴールドキウイ 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め 豆腐のすまし汁	アイス カル鉄クッキー 麦茶	米、三温糖、ごま油	アイス、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、ピーマン	☆人参スティック 牛乳
12	火	食パン メロン 噛むかむハンバーグ スパゲティサラダ 夏野菜スープ	☆フルーチェ するめ 麦茶	食パン、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、するめ	メロン、トマト、たまねぎ、にんじん、れんこん、なす、コーン缶、キャベツ、ごぼう、きゅうり	ビスケット キャロットジュース
13	水	ご飯 すいか さばの生姜焼き かぼちゃの甘煮 もやしのみそ汁	☆とうもろこし 麦茶	米、三温糖	さば、みそ、油揚げ	すいか、とうもろこし、かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ	ビスケット 牛乳
14	木	ご飯 なす入り麻婆豆腐 三色ナムル 五目中華スープ	☆マーブルバナナケーキ 牛乳	米、小麦粉、三温糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、鶏もも【小間】、赤みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、なす、バナナ、にら、ねぎ、干しいたけ	チーズ 麦茶
15	金	冷やしうどん 野菜のかき揚げ バナナ	☆おかかおにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油	鶏もも【小間】、油揚げ、かつお節、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ	野菜バー 牛乳
16	土	ミートソーススパゲティ きのこのスープ ゴールドキウイ	ビスケット ぶどうゼリー 牛乳	スパゲティ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	キャロットジュース クラッカー

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	月	・海の日					
19	火	ご飯 プリン 和風ミートローフ いんげんのごまよこし 豆腐とわかめのみそ汁	☆豆乳ドーナツ 牛乳	米、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、豆乳、黒ごま	にんじん、いんげん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、ひじき	たまごボーロ 牛乳
20	水	食パン ゴールドキウイ サーモンフライ チキンごまサラダ ミネストローネスープ	☆カルピスゼリー 芋けんぴ 麦茶	食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マカロニ、三温糖、マヨネーズ	鮭、カルピス、鶏ささ身、ベーコン、すりごま	キウイフルーツ、キャベツ、トマトピューレ、トマト、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かんてん	☆ヨーグルト 麦茶
21	木	▲パースデーメニュー キラキラ丼 茄子の煮浸し 天の川汁	☆アイスパフェ 麦茶	米、干しとうもろこし、三温糖	ラクトアイス、豚ひき肉、卵、厚揚げ、鶏もも肉	なす、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オクラ	バナナ 牛乳
22	金	冷やし中華 ひらひらしゅうまい すいか	☆ふかし芋 (じゃがいも) 牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム	すいか、きゅうり、たまねぎ、しょうが	せんべい 麦茶
23	土	●パンランチ 以上児：コロケパン・チョコクリーム 未満児：クリームパン・ジャムパン バナナ 牛乳	ビスケット 牛乳	コッペパン	牛乳	バナナ	クラッカー 牛乳
25	月	雑穀ご飯 ゴールドキウイ カレイの煮つけ かぼちゃのサラダ 貝だくさんみそ汁	アイス せんべい 麦茶	米、食パン、マヨネーズ、七分つき押麦、三温糖、ひえ粒、ぎび、あわ	牛乳、かれい、みそ、ハム、白ごま	キウイフルーツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、いちごジャム	☆いちごジャム ヨーグルト 麦茶
26	火	食パン メロン クリスピーチキン マカロニサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	クラッカー キャロットジュース	食パン、ツイストマカロニ、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	鶏むね肉、ハム	野菜ジュース、メロン、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あさつき	チーズ 麦茶
27	水	ご飯 バナナ カツ煮 きゅべつのごま和え とろーりなめこ汁	☆ヨーグルト シェーク ビスケット 麦茶	米、三温糖、油、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉、牛乳、木綿豆腐、みそ、すりごま	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、なめこ、きゅうり、あさつき	せんべい 麦茶
28	木	焼きそば きゅうりのさっぱり和え なすのみそ汁	☆とうもろこし 麦茶	蒸し焼きそばめん(卵なし)、三温糖、油、ごま油、ゆでうどん	豚コマ、みそ、油揚げ	とうもろこし、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、なす	ビスケット 牛乳
29	金	ご飯 りんごゼリー チキンカレー きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁	選べるコッペパン 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油	アイスクリーム、鶏もも肉、みそ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、生わかめ、あさつき	ウエハース 牛乳
30	土	ツナピラフ 野菜スープ バナナ	せんべい 麦茶	米	ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース	ビスケット 牛乳
平均栄養量		以上児		エネルギー	504 kcal	鉄	2.1 mg
		給食・おやつ		たんぱく質	17.4 g	カルシウム	157 mg
		未満児		エネルギー	505 kcal	鉄	1.7 mg
		給食・10時、3時おやつ		たんぱく質	17.6 g	カルシウム	231 mg
			脂質	14.4 g			
			脂質	15.1 g			

※食材の入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。
※パンランチは、地元のパン屋さんのパン食になります。