

令和6年

# 7月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる
1	月	ご飯 アンパン焼 ひじきのさっぱりサラダ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(バナナ)	焼きそば 牛乳	まあい、木綿豆腐、淡色辛みそ、豚ばら かつお粉、普通牛乳	米・薄力粉・有塩バター・オリーブ油 車糖・中華めん・とうもろこし油 天かす	パセリ・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ 葉ねぎ・バナナ
2	火	ピピンパ舞 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(りんご)	さつまいもサブレ 牛乳	豚ひき肉・ロースハム・絹ごし豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・普通ほろめ 車糖・さつまいも・ホットケーキミックス 無塩バター	たけのこ・にんじん・こまつな りよくとうもろやし・しょうが・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ・りんご
3	水	ご飯 いわしの蒲焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(じゃがいもと卵) ヨーグルト	ツナサンド 牛乳	まいわし・油揚げ・鶏卵・淡色辛みそ ヨーグルト・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・車糖・メークイン 食パン・マヨネーズ	しょうが・切干しいごん・カットわかめ にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり
4	木	ご飯 タンドリーチキン たまごサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(オレンジ)	きなこトースト 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム 鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖 ロールパン・有塩バター	にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
5	金	マーボー舞 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(バナナ)	甘食 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 薄力粉・車糖・無塩バター	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水蒸缶詰 にら・根菜ねぎ・ほうれん草 りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
6	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・りんご
8	月	チキンライス 大豆のサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(オレンジ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・オレンジ・りんご飲料・寒天
9	火	ご飯 鶏のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ さつまいも・白玉粉・車糖	たまねぎ・トマト缶詰・パセリ・にんじん きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
10	水	塩鮭の混ぜ寿司 ほうれん草の鰹和え かきたま汁 フルーツ(すいか)	ラスク 牛乳	べにざけ・鶏卵・かつお節・普通牛乳	米・車糖・ごま・かたくり粉 フランスパン・無塩バター グラニュー糖	きゅうり・ほうれん草・にんじん・たまねぎ 糸みつば・すいか
11	木	ご飯 豚と野菜の生葉焼き風 ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	アメリカンドッグ 牛乳	豚かたロース・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・ウインナー 普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもろやし・葉ねぎ・きゅうり ほうれん草・カットわかめ・りんご
12	金	ご飯 チキンカツ南蛮 カロチンと和え みそ汁(豆腐とわかめ) プリン	蒸しパン 牛乳	鶏もも肉・鶏卵・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・パン粉・薄力粉・マヨネーズ・車糖 プリン・さつまいも・ホットケーキミックス 車糖・とうもろこし油	きゅうりピクルス・ほうれん草・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ
13	土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・こまつな・はくさい オレンジ
16	火	ご飯 アンパン粉焼き さつまいもサラダ 冬瓜のスープ フルーツ(バナナ)	ツナマヨコーンパン 牛乳	まあい・パルメザンチーズ・ロースハム 脱脂粉乳・鶏もも肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・オリーブ油・パン粉・さつまいも マヨネーズ・車糖・ホットケーキミックス	パセリ・にんじん・きゅうり・とうがん 乾しいたけ・葉ねぎ・バナナ・スイートコーン缶詰
17	水	ご飯 ブルコギ風 ゴマネーズサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) 飲むヨーグルト	高野豆腐のラスク 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・アシッドミルク110・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・ごま さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり こまつな・カットわかめ・葉ねぎ
18	木	夏野菜カレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(すいか)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・かつお節 普通牛乳・脱脂粉乳	米・メークイン・とうもろこし油 グレープシード油・車糖・白玉粉 パルメザンチーズ	にんじん・たまねぎ・えだまめ 西洋かぼちゃ・なす・スイートコーン缶詰 きゅうり・トマト・レタス・すいか
19	金	ご飯 鮭の塩焼き れんごんの味噌カツ炒め みそ汁(キャベツと切干大根) フルーツ(オレンジ)	ショートブレッド 牛乳	ぎんざけ・豚かた・淡色辛みそ 脱脂粉乳・普通牛乳	米・ごま・車糖・薄力粉・無塩バター	れんごん・にんじん・葉ねぎ・キャベツ 切干しいごん・カットわかめ・オレンジ
20	土	豚丼 白菜の鰹あえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚かたロース・かつお節・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・さつまいも・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・はくさい にんじん・大根・カットわかめ・りんご
22	月	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	チーズポテトもち 牛乳	さわら・淡色辛みそ・ロースハム 木綿豆腐・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ・パセリ
23	火	五目チャーハン 豆腐の中華風サラダ もやしとキャベツのスープ フルーツ(りんご)	スイートポテト 牛乳	焼き豚・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 メークイン・さつまいも・無塩バター	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・トマト・カットわかめ りよくとうもろやし・キャベツ・りんご
24	水	ご飯 チキンのハニーマスタード スパゲティサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	ホットドッグ 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・ウインナー 普通牛乳	米・さつまいも・はちみつ マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・車糖 ホットドッグ用パン	にんじん・きゅうり・ほうれん草・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・キャベツ
25	木	ご飯 さわらの照り焼き 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	さわら・しらす干し・鶏卵・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・ごま・メークイン	はくさい・こまつな・えのきたけ・トマト たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶詰
26	金	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(りんご)	豆乳プリン 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・淡色辛みそ 調整豆乳・ゼラチン・普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも 車糖・メープルシロップ	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・こまつな たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
27	土	チキンライス キャベツのツナサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・バナナ
29	月	ご飯 鮭のバター焼き ひじきのサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(りんご)	フルーツインゼリー 牛乳	ぎんざけ・脱脂粉乳・厚揚げ 淡色辛みそ・乳酸菌飲料・普通牛乳	米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ 車糖	パセリ・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ りんご・寒天・みかん缶詰・もも缶詰
30	火	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	フレンチトースト 牛乳	和牛・かつお節・普通牛乳・鶏卵	米・とうもろこし油・グレープシード油 車糖・フランスパン・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰・オレンジ
31	水	ご飯 かわいい味噌燗 胡瓜の酢の物 みそ汁(キャベツとしめじ) 飲むヨーグルト	きなこマカロニ 牛乳	まがれい・赤色辛みそ・しらす干し 淡色辛みそ・アシッドミルク110・きな粉 普通牛乳	米・車糖・マカロニ・スパゲティ・車糖	しょうが・きゅうり・カットわかめ・キャベツ にんじん・ほんしめじ・葉ねぎ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
579 kcal	23.1 g	18.3 g	309 mg	2.7 mg	268 μg	0.34 mg	0.50 mg	34 mg