

7月 給食献立表



平成29年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1 土	チーズハンバーグ こまつなサラダ ミニトマト 豆腐と卵のスープ ぶどう	牛乳 おととつと	豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン 絹ごし豆腐・かつお節・普通牛乳	パン粉・車糖・ごま・おととつと	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな りょうとうもやし・きゅうり・切干しいんご ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ・ぶどう	460kcal 21.7g
3 月	鶏肉と野菜のうま煮 焼きシシヤモ デラウエア	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・厚揚げ・ししゃも・脱脂粉乳 鶏卵・グリン カル鉄牛乳	さといも・車糖・なたね油・食パン 有塩バター	にんじん・とうがんとごぼう たけのこ水煮缶詰・生しいんげ グリーンピース・ぶどう	430kcal 24.2g
4 火	ぶっかけうどん 納豆 バナナ	粉乳 ★たこ焼きパン	鶏卵・豚かた・糸引き納豆 脱脂粉乳・グリン カル鉄牛乳	うどん・車糖・なたね油・ごま ネットケキックス・たこ焼き	きゅうり・にんじん・わかめ・オクラ・こねぎ さくらんぼ缶詰・バナナ・あおのり・すいか	456kcal 24.0g
5 水	ぶりのしそ香味焼き 野菜の酢味噌あえ トマト 春雨スープ 甘夏缶	粉乳 ★ポテトサモサ	ぶり・鶏卵・麦みそ・油揚げ 脱脂粉乳・まぐろ缶詰 プロセスチーズ	ごま油・なたね油・車糖 普通はるさめ・ぎょうざの皮 じゃがいも	しょうが・しそ・なす・りょうとうもやし にんじん・きゅうり・こまつな 切干しいんご・トマト・えのきたけ ズッキーニ・こねぎ・なつみかん缶詰	439kcal 24.6g
6 木	鶏の唐揚げ胡麻風味 ゴーヤとひじきのサラダ ミニトマト 厚揚げと茄子のみそ汁 ぶどう	粉乳 プリン	鶏もも・まぐろ缶詰・厚揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	ごま・かたくり粉・なたね油 かスターフデック	しょうが・にんにく・ごぼう・ほしひじき たまねぎ・りょうとうもやし・赤ピーマン レモン・ミニトマト・なす・こねぎ えのきたけ・ぶどう	449kcal 25.6g
7 金	お星さまカレー マカロニサラダ セタセー	粉乳 ★星のケーキ	豚かた・鶏卵・ボンレスハム 脱脂粉乳・グリン カル鉄牛乳 スイツケム	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲティ・セタセー・薄力粉 車糖・無塩バター・ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ズッキーニ・なす・オクラ・福神漬・きゅうり 赤たまねぎ・スイートコーン缶詰	457kcal 20.9g
8 土	夏野菜のスープ 星形ハンバーグ オレンジ	牛乳 ミニメロンパン	豚かた・油揚げ・うすら卵水煮缶詰 ハンバーグ 南給・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・メロンパン	にんじん・とうがんとごぼう・ズッキーニ・なす 赤ピーマン・生しいんげ・ほうれんそう こねぎ・パインアップル缶詰	456kcal 21.3g
10 月	けんちん汁 なすのはさみ揚げ バナナ	ヨーグルト 蒸しケーキ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・鶏卵・グリン カル鉄牛乳 スイツケム	さといも・じゃがいも・なたね油 パン粉・元氣ヨーグルト・蒸しケーキ ネットケキックス	たまねぎ・にんにく・ごぼう・ほしひじき しょうが・にんじん・しそ・トマト ミニトマト・たいすもやし・こねぎ えのきたけ・みかん缶詰・ごぼう	458kcal 17.2g
11 火	鶏肉のおろし煮 マカロニと野菜のドレッシング和え ミニトマト 冬瓜スープ パイン缶	粉乳 ★ココアゼリー	鶏もも・鶏卵・豚かた・ローズ・油揚げ 脱脂粉乳・グリン カル鉄牛乳 スイツケム	かたくり粉・なたね油・車糖 マカロニ・スパゲティ	大根・こねぎ・きゅうり・にんじん・オクラ まいたけ・生しいんげ・赤ピーマン ミニトマト・とうがんとごぼう パインアップル缶詰・寒天	444kcal 24.9g
12 水	魚の甘味噌がけ 中華サラダ トマト 南瓜のスープ 一口ゼリー(りんご)	粉乳 ★野菜キッシュ	まだい・麦みそ・鶏むね・鶏卵 厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳 グリン カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・ごま・車糖 普通はるさめ・ごま油 すりおろしりんごゼリー ネットケキックス	葉ねぎ・にんにく・しょうが・りょうとうもやし きゅうり・にんじん・しそ・トマト 西洋かぼちゃ・トウモロコシ・こまつな たまねぎ	444kcal 27.5g
13 木	ガリパチキン 温野菜サラダ ミニトマト 厚揚げのみそ汁 みかん缶	麦茶 ★焼おにぎり ★ゴーヤチップス & 小魚	鶏もも・ボンレスハム・厚揚げ 麦みそ・煮干し・かつお節・煮干し	かたくり粉・車糖・無塩バター じゃがいも・米・ごま・ごま油 なたね油	にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん ほんしめじ・スイートコーン缶詰・こまつな ミニトマト・たいすもやし・こねぎ えのきたけ・みかん缶詰・ごぼう	455kcal 20.4g
14 金	ナポリタンスパゲッティ 胡瓜の納豆和え メロン	粉乳 ★きらきらフルーツポンチ	豚かた・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳	パイン・スイツケム・無塩バター・ごま ごま油・ゼリー・カカオゼリー	たまねぎ・青ピーマン・赤たまねぎ 生しいんげ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・きゅうり・りょうとうもやし メロン・バナナ・すいか パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰 みかん缶詰・きし草	441kcal 20.8g
15 土	豚肉と野菜の味噌煮 いわし揚げ オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚かた・ローズ・厚揚げ うすら卵水煮缶詰・麦みそ さつま揚げ・普通牛乳	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 バター・ケーキ	にんじん・とうがんとごぼう・さやいんげん パインアップル缶詰	454kcal 21.1g
18 火	スタフド・ヒーマン カレー風味の Pasta ミニトマト 一口ゼリー(ピーチ) わかめのスープ	ジョア ★チーズスカロップ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ベーコン ハルメザンチーズ	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲティ すりおろしゼリー・ピーチ ジョア・無塩バター・薄力粉	青ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ 赤ピーマン・こまつな・ミニトマト・わかめ こねぎ・えのきたけ	449kcal 19.2g
19 水	きびなごの葱電田揚げ 青しそ風味の酢の物 ミニトマト 南瓜と厚揚げのみそ汁 オレンジ	粉乳 ★人参マフィン	きびなご・蒸しかまぼこ・鶏卵 厚揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 グリン カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・ネットケキックス 無塩バター	しょうが・葉ねぎ・きゅうり・にんじん りょうとうもやし・こまつな・しそ・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ パインアップル缶詰・にんじん	454kcal 20.1g
20 木	タンメン 手作りふりかけ バナナ	粉乳 ★お好み揚げ	豚ばら・豚かた・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・しらす干し・蒸しかまぼこ 鶏卵	中華めん・ごま油・なたね油 とりがら・ぶたがら・ごま・ながいも 薄力粉	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん こねぎ・たまねぎ・こまつな・あおのり バナナ	455kcal 23.8g
21 金	筑前煮 スパニッシュオムレツ メロン	粉乳 ★ポテトもち	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 ウインナー・グリン カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・脱脂粉乳	さといも・なたね油・車糖・じゃがいも かたくり粉	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいんげ・とうがんとごぼう・たまねぎ こまつな・ごぼう・メロン	453kcal 25.9g
22 土	厚揚げの和風マーボー 卵スープ オレンジ	牛乳 焼きプリンタルト	厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	車糖・かたくり粉・なたね油 焼きプリンタルト	たまねぎ・にんにく・ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・パインアップル缶詰	455kcal 20.5g
24 月	カレー風味の肉じゃが 松風焼き すいか	粉乳 ★ゴーヤ入りチヂミ	豚かた・蒸しかまぼこ うすら卵水煮缶詰・鶏ひき肉・鶏卵 麦みそ・脱脂粉乳・豚ばら	じゃがいも・車糖・なたね油・パン粉 ごま・薄力粉・水・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こねぎ すいか・ごぼう	453kcal 25.1g
25 火	<誕生会> じゃこし御飯 鶏のスパイス焼き スパサラダ ミニトマト、サラダ菜 みかんゼリー パインアップル おさ汁	麦茶 ケーキ	しらす干し・鶏もも・ボンレスハム 木綿豆腐・かつお節	ごま・車糖・かたくり粉 マカロニ・スパゲティ・ショートケーキ	しそ・しょうが・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ミニトマト・サラダ みかん飲料・寒天・パインアップル あおさ・こねぎ・えのきたけ	
26 水	白身魚のムニエル こまつなナムル トマト もずくと豆腐のスープ ぶどう	麦茶 ★菜飯おにぎり ★いりこ大豆	まだい・木綿豆腐・煮干し・だいたい	薄力粉・無塩バター・ごま・車糖 ごま油・米・ふりかけ 鮭わかめ かたくり粉・なたね油	しょうが・こまつな・にんじん だいたい・スイートコーン・切干しいんご トマト・おきなわもずく・葉ねぎ・ぶどう	446kcal 21.2g
27 木	親子汁 季節のがね オレンジ	粉乳 ★ウインナー & チーズパン	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・グリン カル鉄牛乳 ウインナー・プロセスチーズ	なたね油・薄力粉・上新粉 ネットケキックス	とうがんとにんじん・こまつな・たまねぎ ごぼう・生しいんげ・オクラ・西洋かぼちゃ ごぼう・なす・あおのり パインアップル缶詰	455kcal 23.6g
28 金	焼きそば わかめと茄子の味噌汁 ゴーヤの佃煮 すいか	粉乳 ★ごまドーナツ	豚ばら・豚かた・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 グリン カル鉄牛乳・きな粉	中華めん・車糖・ごま・ネットケキックス なたね油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・こまつな キャベツ・りょうとうもやし・生しいんげ あおのり・わかめ・こねぎ・なす・ごぼう すいか	458kcal 22.3g
29 土	春雨と豚肉の炒め物 オレンジ 豆腐とえのきのスープ 海苔	牛乳 原宿ドッグ	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚かた 木綿豆腐・普通牛乳	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま 原宿ドッグ ココアバナナ	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいんげ パインアップル缶詰・えのきたけ・わかめ 味付けのり	449kcal 21.3g
31 月	ペンネミート かきたま汁 バナナ	アイスクリーム クッキー	豚ひき肉・鶏卵・厚揚げ アイスマルク	マカロニ・スパゲティ・車糖・なたね油 かたくり粉・サブレ	にんじん・トマト・たまねぎ・なす・こまつな オクラ・バナナ	456kcal 16.2g

25日(火)・・・お誕生会～お米0.5合持たせてください。(たんぼほ、すみれ、ひまわり)

簡単おやつ

チーズスカロップ(チーズ風味のクッキー)

約1人分

- 粉チーズ 4g
- バター 10g
- 薄力粉 20g
- 砂糖 10g
- 卵 5g
- (卵除去の場合は、牛乳を使用)

- 薄力粉と粉チーズを混ぜ、ふるっておく。
- バターをクリーム状にし、砂糖を加えて混ぜる。溶き卵を少しずつ加え、混ぜる。
- 2:1を混ぜ、直径3センチくらいの棒状にする。ラップに包み、冷凍庫に20分入れ
- 4:3を7～8ミリの輪切りにし、170℃のオーブンで15分焼く。

