



# 7月 給食献立表



2023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	<粗食の日> 災害食を食べてみよう わかめごはん(災害食) さつまい バナナ	牛乳 ココアワッフル	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	アルファ化米・さといも・じゃがいも 大豆油・ココアワッフル	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・バナナ	
3	月	豚肉と厚揚げの味噌煮 塩昆布と枝豆の鶏団子 オレンジ	粉乳 ★ごまのスティッククッキー	豚もも・厚揚げ・麦みそ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・さといも・三温糖・なたね油 かたくり粉・大豆油・薄力粉・ごま	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん えだまめ・しそ・パレンシアオレンジ	471kcal 24.8g
4	火	ナポリタンスパゲッティー ズッキーニのスープ 味付海苔 バナナ	粉乳 ★カレーラスク	豚もも・ウインナー・普通牛乳・煮干し 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	スパゲッティー・食パン・オリーブ油 	たまねぎ・こまつな・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・えのきたけ・ズッキーニ エリンギ・りよくとうもろやし・葉ねぎ 味付けのり・バナナ	461kcal 21.7g
5	水	白身魚の甘酢あん 人参しりしり ミニトマト 南瓜とうす揚げのみそ汁 りんごゼリー	粉乳 ★パルミエ	まだい・鶏卵・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・三温糖・水 大豆油・すりおろしりんごゼリー パイ皮・グラニュー糖	しょうが・あおのり・にんじん・たまねぎ ミニトマト・西洋かぼちゃ・なす・わかめ こねぎ	457kcal 25.9g
6	木	チャブチエ 青さとえのきのすまし汁 オレンジ	アイスクリーム クッキー	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・煮干し かつお節・ラクトアイス	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま サブレ	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・あおさ・えのきたけ こねぎ・パレンシアオレンジ	451kcal 14.8g
7	金	天の川そうめん 納豆 七夕ゼリー	粉乳 ★チョコチップ入りスコーン	鶏むね・鶏卵・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	そうめん・三温糖 七夕ゼリー・ホットケーキミックス 無塩バター・ミルクチョコレート	にんじん・わかめ・きゅうり・さくらんぼ缶詰 温州みかん・焼きのり	461kcal 24.0g
8	土	夏野菜カレー フルーツ和え 福神漬け	牛乳 アスパラ菓子	豚もも・しばえび・ごういか	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ビスケット	にんじん・たまねぎ・にがり・青ピーマン 西洋かぼちゃ・オクラ・なす・バナナ みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰・福神漬	469kcal 16.0g
10	月	中華スープ 岩石揚げ すいか	粉乳 ★ツナパン	油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 薄力粉・ホットケーキミックス	ほんしめじ・こまつな・にんじん えのきたけ・こねぎ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・すいか・たまねぎ	436kcal 19.5g
11	火	トマトハンバーグ 切干大根の胡麻炊き ミニトマト キウイフルーツ 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★バナナクレープ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	パン粉・三温糖・なたね油・ごま クレープシート	トマト・にんじん・たまねぎ・切干しだいこん さやいんげん・ミニトマト・キウイフルーツ ぶなしめじ・西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ	462kcal 23.9g
12	水	ぶりのバター醤油焼き もやしと胡瓜の中華和え物 ミニトマト バイン缶 和風ミネストローネ	粉乳 ★チーズビスケット	ぶり・鶏卵・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・パルメザンチーズ 普通牛乳	無塩バター・三温糖・ごま油 マカロニ・薄力粉・大豆油 	しょうが・りよくとうもろやし・きゅうり・オクラ 切干しだいこん・こまつな・にんじん ミニトマト・パインアップル缶詰・たまねぎ なす・ごぼう・トマト	447kcal 25.6g
13	木	あんかけ焼きそば 豆腐となすのみそ汁 ピーチゼリー	粉乳 ★ウインナーパイ	豚もも・豚ばら・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ウインナー	中華めん・ごま油・かたくり粉 すりおろしゼリーピーチ・パイ皮	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし トウモロコシ・たけのこ水蒸し缶詰・きくらげ こまつな・なす・たまねぎ・こねぎ	460kcal 23.5g
14	金	豚肉と干大根の煮物 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	大豆油・三温糖・食パン・無塩バター	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ えだまめ・えのきたけ・生しいたけ こまつな・オクラ・パレンシアオレンジ	461kcal 26.8g
15	土	かみなり汁 納豆和え バナナ	牛乳 プリン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・大豆油・三温糖・ごま ごま油・カスタードデューク	大根・ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ こまつな・りよくとうもろやし・バナナ	456kcal 25.2g
18	火	鶏のフレーク焼き ひじきと大豆の煮物 ミニトマト りんごゼリー もずくと厚揚げのスープ	粉乳 ★ロッククッキー	鶏むね・パルメザンチーズ・豚もも だいず・油揚げ・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵	コーンフレーク・パン粉・三温糖・大豆油 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 ミルクチョコレート・無塩バター	ほしひじき・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ミニトマト・おきなわもずく トウモロコシ・えのきたけ・なす	467kcal 30.7g
19	水	きびなごの竜田揚げ そうめんチャンプル トマト みかん缶 南瓜となすのみそ汁	麦茶 ★チュモツパおにぎり ★ゴーヤチップス&小魚	きびなご・豚もも・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・まぐろ缶詰	かたくり粉・大豆油 そうめん・ごま油・水・米 ごま	しょうが・えのきたけ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にがり・こまつな・トマト みかん缶詰・西洋かぼちゃ・わかめ・なす こねぎ・たくあん漬・味付けのり	442kcal 19.7g
20	木	豚汁 豆腐とツナの落とし揚げ すいか	粉乳 ★ケーキサレ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン エメンタルチーズ	じゃがいも・大豆油・薄力粉 ホットケーキミックス	大根・西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ こねぎ・ごぼう・なす・りよくとうもろやし・にら すいか・こまつな	445kcal 24.2g
21	金	【お誕生会】 まぜいなり 鶏の唐揚げ 焼きポテト カレーパスタ ミニトマト 青さと豆腐のすまし汁 マスカットゼリー	麦茶 ケーキ	油揚げ・鶏もも・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・かつお節	三温糖・ごま・かたくり粉・大豆油 じゃがいも・オリーブ油 スパゲッティー・マスカットゼリー ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・ごぼう・しょうが にんにく・たまねぎ・青ピーマン・ミニトマト あおさ・こねぎ・えのきたけ	
22	土	焼きうどん 豆腐とじゃが芋のスープ バナナ 海苔佃煮	牛乳 UFOパン	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ 木綿豆腐・煮干し・普通牛乳	うどん・ごま油・じゃがいも・UFOパン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・りよくとうもろやし バナナ・のりのつくだ煮	459kcal 20.9g
24	月	中華風肉じゃが 松風焼き オレンジ	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・麦みそ・鶏ひき肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・三温糖・ごま・水・大豆油 かたくり粉・食パン・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース あおのり・パレンシアオレンジ	463kcal 25.0g
25	火	夏野菜スープ カレーコロッケ すいか	元氣ヨーグルト パウムクーヘン	豚もも・ベーコン・油揚げ	緑豆はるさめ・大豆油・コロッケ 元氣ヨーグルト・パウムクーヘン	にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・なす 赤ピーマン・西洋かぼちゃ・えのきたけ こねぎ・すいか	437kcal 13.7g
26	水	白身魚のパン粉焼き きんぴらごぼう ミニトマト キウイフルーツ おさ汁	粉乳 ★フルーツパンケーキ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 豚もも・油揚げ・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 クリーム	薄力粉・パン粉・なたね油・三温糖・ごま 大豆油・ホットケーキミックス ミルクチョコレート	パセリ・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・こまつな・ミニトマト キウイフルーツ・あおさ・こねぎ えのきたけ・パレンシアオレンジ	461kcal 28.6g
27	木	韓国風スタミナ炒め 親子汁 バナナ	粉乳 ★ボルボロンクッキー	豚ばら・豚もも・鶏卵・鶏もも 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	三温糖・ごま油・薄力粉・アーモンド 無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・こまつな キャベツ・りよくとうもろやし・にら・トウモロコシ バナナ	449kcal 24.0g
28	金	鶏肉のザンギ 中華サラダ ミニトマト ぶどう 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★ジャムサンド	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	薄力粉・かたくり粉・大豆油 普通はるさめ・三温糖・ごま油・ごま 食パン・いちごジャム	しょうが・にんにく・りよくとうもろやし こまつな・切干しだいこん・きゅうり にんじん・ミニトマト・ぶどう・西洋かぼちゃ こねぎ	469kcal 27.3g
29	土	冷やし中華 ピーマン昆布 ピーチゼリー	牛乳 ベルギーワッフル	ロースハム・鶏卵・鶏むね・しらす干し 普通牛乳	中華めん・大豆油・三温糖・ごま すりおろしゼリーピーチ ベルギーワッフル	きゅうり・にんじん・わかめ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・青ピーマン りよくとうもろやし・塩昆布	442kcal 20.6g
31	月	豚肉と野菜のごま味噌煮 豆腐のまさご揚げ オレンジ	ヤクルト ★♥ピザトースト	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 木綿豆腐・豚ひき肉・しらす干し 鶏卵・ベーコン・エメンタルチーズ	なたね油・じゃがいも・三温糖・ごま かたくり粉・大豆油・ヤクルト 食パン	大根・にんじん・えだまめ パレンシアオレンジ・青ピーマン・たまねぎ	452kcal 24.1g

<お知らせ> 1日(土)~粗食の日..たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、災害食を食べる体験をします。  
カラのお弁当箱、箸の準備をお願いします。(たんぼぼ組は、お箸はいりません。)

21日(金)~おたんじょう会~お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

