



7月 給食献立表



2024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 月	韓国風スタミナ炒め 豆腐とえのきたの味噌汁 オレンジ	粉乳 ★ココアゼリー	豚もも・豚ばら・厚揚げ・油揚げ 木綿豆腐・甘みど・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ホイップクリーム	三温糖・ごま油・大豆油	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ りょくとうもやし・にら・えのきたけ 西洋かぼちゃ・こねぎ・パレンシアオレンジ 寒天	439kcal 23.5g
2 火	カレーマヨキン さっぱり酢の物 ミニトマト りんごゼリー スッキーニのスープ	粉乳 ★アーモンドサクサククッキー	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・緑豆はるさめ・三温糖・ごま すりおろしりんごゼリー 無塩バター・粉糖・薄力粉 アーモンド	りょくとうもやし・きゅうりにんじん・ミニトマト スッキーニ・たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ	487kcal 24.3g
3 水	豚肉と野菜の味噌煮 焼きしょうぶ パナナ	粉乳 ★ツナパン	豚もも・厚揚げ・煮しかまぼこ・煮みど ぎょうざ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 ホットケーキミックス	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん パナナ・たまねぎ	472kcal 23.6g
4 木	ぶりのボン酢焼き ごまツナムル ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★フレンチトースト	ぶり・煮干し・まぐろ缶詰 かつお節・節・木綿豆腐・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳	ごま・三温糖・ごま油・食パン 無塩バター	ごまつな・りょくとうもやし・にんじん・きゅうり ミニトマト・パインアップル缶詰・ほんしめじ こねぎ・チンゲンサイ	455kcal 28.5g
5 金	天の川そうめん お魚ふりかけ セブ七色ゼリー	粉乳 ★ウインナーパイ	鶏むね・鶏卵・脱脂粉乳・ウインナー	そうめん・ひやむぎ・ごま お星さまゼリー・パイ皮	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	475kcal 21.0g
6 土	★粗食の日・災害食体験★ 豚汁 ペったら漬 パナナ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮みど 普通牛乳	じゃがいも・大豆油・ココアワッフル	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ こねぎ・ごまつな・ごぼう・りょくとうもやし ペッタラ漬・パナナ	446kcal 19.4g
8 月	豚肉と干大根の煮物 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★ココア蒸しパン	豚もも・油揚げ・厚揚げ・高野豆腐 煮しかまぼこ・豚ひき肉・鶏卵 グリンゴ カル鉄牛乳・脱脂粉乳	三温糖・大豆油・薄力粉・無塩バター	切干しいんげん・にんじん・たまねぎ さやいんげん・えのきたけ・ごまつな パレンシアオレンジ	450kcal 26.6g
9 火	千辛スティック甘辛揚げ もずくの酢の物 トマト パイン缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★クルンジ	鶏むね・しらす干し・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・煮みど・煮干し 脱脂粉乳	三温糖・かたくり粉・大豆油・ごま油 水あめ・緑豆はるさめ・ごま・パイ皮 グラニュー糖・ミルクチョコレート	にんにく・おきなわもずく・きゅうり にんじん・ごまつな・レモン・トマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ こねぎ	458kcal 27.1g
10 水	魚のみぞれボン酢添え スバゲティ・ソテー ミニトマト ビーチゼリー かきたま汁	粉乳 ★さび粉トースト	まだい・ベーコン・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・さな粉	かたくり粉・大豆油・三温糖 スバゲティ すりおろしゼリーピーチ 食パン・無塩バター	しょうが・大根・たまねぎ・にんじん ごまつな・青ピーマン・ミニトマト・ごまつな えのきたけ	449kcal 26.2g
11 木	中華スープ 春巻き パナナ	麦茶 ★チュモッパおにぎり ★揚いしこ	油揚げ・あさり缶詰・しほえび こうりか・まぐろ缶詰・煮干し	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 春巻き・米・ごま・ごま油	ほんしめじ・ごまつな・にんじん りょくとうもやし・えのきたけ・こねぎ・パナナ たくあん漬・味噌汁のり	442kcal 16.9g
12 金	夏野菜カレー フルーツ和え 福神漬	とけないアイス風デザート せんべい	豚もも	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー とけないアイスデザート・せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・青ピーマン 西洋かぼちゃ・赤ピーマン・なす・パナナ みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰・福神漬	445kcal 9.4g
13 土	焼きうどん ピーマン昆布 豆腐としがが芋のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	豚もも・煮しかまぼこ・しらす干し 油揚げ・木綿豆腐・煮みど・煮干し 普通牛乳	うどん・ごま油・ごま・じゃがいも バターケーキ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ごまつな あおのり・青ピーマン・りょくとうもやし 塩昆布・こねぎ	439kcal 21.1g
16 火	かみなり汁 季節のがね りんごゼリー	粉乳 ★パニラキルフェレン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮みど 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・大豆油・薄力粉・上新粉 すりおろしりんごゼリー アーモンド・無塩バター・三温糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ にがり・えだまめ・西洋かぼちゃ・なす	470kcal 21.3g
17 水	白身魚の香草パン粉焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 ミニトマト パイン缶 玉ねぎとくずし豆腐のスープ	粉乳 ★たご焼きパン	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 油揚げ・高野豆腐・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 かつお節	薄力粉・パン粉・大豆油・三温糖 ホットケーキミックス・たご焼き・ごま	切干しいんげん・にんじん・さやいんげん ミニトマト・パインアップル缶詰・たまねぎ トウモロコシ・りょくとうもやし・あおのり	445kcal 30.3g
18 木	千ヶツブ もずくと豆腐のスープ すいか	粉乳 ★パンフキンドーナツ	鶏卵・豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・さな粉	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・おきなわもずく すりか・西洋かぼちゃ	454kcal 22.4g
19 金	トマトハンバーグ ごまつな和え物 ミニトマト オレンジ 緑黄色野菜カレースープ	ヤクルト ★メロンパントースト	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 まぐろ缶詰・油揚げ・しらす干し ベーコン	パン粉・三温糖・ごま・ごま油 ヤクルト・食パン・薄力粉 無塩バター	トマト・たまねぎ・ごまつな・りょくとうもやし にんじん・きゅうり・ミニトマト パレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ えのきたけ・トウモロコシ	462kcal 20.2g
20 土	チャンボン 海苔佃煮 パナナ	牛乳 カスタードたい焼き	豚もも・こうりか・さくらえび あさり缶詰・煮しかまぼこ・普通牛乳	中華めん・大豆油・とりがら ミニたい焼きカスタード	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ・たまねぎ キャベツ・Fe海苔佃煮・パナナ	436kcal 19.0g
22 月	なかなり汁 鶏ひき肉のみそ焼き ビーチゼリー	粉乳 ★ティラミス風トースト	豚もも・油揚げ・煮しかまぼこ・鶏卵 鶏ひき肉・煮みど・脱脂粉乳 クリームチーズ	じゃがいも・大豆油・パン粉・ すりおろしゼリーピーチ・三温糖 食パン	にんじん・ごまつな・たまねぎ・ごぼう えのきたけ・こねぎ・青ピーマン	441kcal 27.0g
23 火	【お誕生会】 千辛ピラフ 鶏のフレック焼き カレーバスタ スマイルポテト ミニトマト サラダ菜 サイダーゼリー 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 ロールケーキ	鶏もも・ベーコン・木綿豆腐・煮干し かつお節	大豆油・コーンフレーク・パン粉 スバゲティ・フライドポテト カラフルゼリー・ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ 赤ピーマン・グリーンピース・青ピーマン ミニトマト・サラダ菜・あおのり・こねぎ えのきたけ	436kcal 19.0g
24 水	白身魚の洋風焼き 人参しいし トマト パイン缶 韓国風スープ	粉乳 ★ステラおばさん風クッキー	まだい・パルメザンチーズ・鶏卵 まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・脱脂粉乳	大豆油・ごま・ごま油・薄力粉 ミルクチョコレート・三温糖	しょうが・たまねぎ・スイートコーン・青ピーマン にんじん・えだまめ・トマト パインアップル缶詰・味噌汁のり・トウモロコシ メロン・たまねぎ	459kcal 29.8g
25 木	豚んぽううどん 納豆 メロン	粉乳 ★チーズカレードースト	豚ひき肉・鶏卵・かつお節・節 煮しかまぼこ・糸引き納豆・脱脂粉乳 エメンタールチーズ	うどん・三温糖・天かす・食パン	にんじん・きゅうり・ごまつな・みかん缶詰 メロン・たまねぎ	466kcal 29.3g
26 金	鶏のザンギ 中華さつね ミニトマト キウイフルーツ 南瓜とわかめのみそ汁	粉乳 ★オレシクラッシュゼリー	鶏もも・油揚げ・ボンレスハム・鶏卵 絹ごし豆腐・甘みど・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 ごま・ごま油・三温糖	しょうが・にんにく・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・ごまつな・ミニトマト キウイフルーツ・西洋かぼちゃ・えのきたけ わかめ・こねぎ・みかん飲料・レモン・寒天	464kcal 24.5g
27 土	麻婆豆腐 ホーク焼売 パナナ	牛乳 しっとりパンケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・煮みど しょうまい・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・大豆油 しっとりパンケーキ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・ごまつな・グリーンピース・パナナ	442kcal 21.8g
29 月	肉団子入りみそ汁 カレーコロッケ 洋梨ゼリー	元氣ヨーグルト ★ブルーベリージャムサンド	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・煮みど ホイップクリーム	水・じゃがいも・大豆油・コロッケ すりおろしゼリー・洋梨 元氣ヨーグルト・食パン ブルーベリージャム	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす 葉ねぎ	447kcal 16.6g
30 火	あんかけ焼きそば わかめスープ すいか	粉乳 ★ピザパイ	豚もも・こうりか・しほえび・あさり缶詰 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ベーコン・エメンタールチーズ・鶏卵	中華めん・ごま油・かたくり粉・パイ皮	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし きくらげ・ごまつな・わかめ・こねぎ・すいか たまねぎ	436kcal 25.4g
31 水	きびなごのから揚げ ひじきと大豆の煮物 トマト キウイフルーツ もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★パナナクレープ	きびなご・豚もも・たいす・油揚げ しらす干し・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・大豆油・三温糖 クレープシート	しょうが・あおのり・ほしひじき・たまねぎ にんじん・ごまつな・トマト・キウイフルーツ おきなわもずく・トウモロコシ・パナナ	456kcal 26.4g

6日(土)～粗食の日・たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、災害食のアルファー化米を使っておにぎりを作ります。エプロン、バンダナ、マスク、カラのお弁当箱の準備をお願いします。
※16:00～16:30の引き渡し訓練に参加された保護者には、災害食のアルファー化米の試食を準備します。

23日(火)～お誕生会～お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
クッキング～11日(木)～すみれ組～フルーツパフ作り
17日(水)～ひまわり組～動物パン作り

