

7月給食予定献立表

アレルギー表示

●卵 ▲乳

日曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ		栄養価
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1水	ごはん サケの焼南蛮 ほうれん草の海苔和え ●高野豆腐の卵とじ 味噌汁	さけ 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ ほうれん草・キャベツ・人参・のり 玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・しめじ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・卵 砂糖	酢・醤油 醤油・だし 醤油・だし だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲かぼちゃドーナツ★ ▲牛乳	かぼちゃ・▲ハイミックス・▲牛乳・油 ▲牛乳	工 451 kcal た 18.0 g 脂 16.6 g 炭 56.0 g 食塩 1.3 g
2木	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 白菜の昆布和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・ピーマン 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 人参・ニラ	米(国産) 油・砂糖	料理油・フスターソース・トマトクチャップ・醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲●メロンパン風トースト★ ▲牛乳	▲食パン・砂糖・●卵 小麦粉・▲マーガリン ▲牛乳	工 431 kcal た 14.3 g 脂 16.3 g 炭 53.9 g 食塩 1.3 g
3金	ごはん サバの照焼 もやしとチンゲン菜の梅風味和え 味噌汁	さば 赤みそ	緑豆もやし・チンゲン菜・人参・練り梅 かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	米(国産) 油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	ミニアスバラガス フルーツ(バナナ) ▲牛乳	アスバラガスビスケット バナナ ▲牛乳	工 428 kcal た 13.4 g 脂 14.2 g 炭 60.2 g 食塩 1.2 g
4土	焼そば ナムル すまし汁	豚肉 アムル	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・ほうれん草・コーン 大根・人参	中華麺・油 白ごま・砂糖・卵 おつゆ	お好み焼ソース 醤油 だし・醤油・塩			▲マリービスケット ▲牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳	工 425 kcal た 15.5 g 脂 14.6 g 炭 57.9 g 食塩 1.1 g
6月	ごはん ▲白身魚のムニエルレモンバターソース フロッコリーのサラダ ビーンズスープ	ホキ 大豆	にんにく・レモン果汁・ドライパセリ フロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・小松菜・コーン	米(国産) 小麦粉・油・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・醤油 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	●お好み焼き★ お茶	青ねぎ・ミニきつね揚げスライス かつお節・小麦粉・●卵 油・お好み焼きソース 麦茶	工 388 kcal た 13.4 g 脂 12.4 g 炭 52.5 g 食塩 1.0 g
7火	●七夕バラちらし寿司 鶏肉の照り焼き ゆでフロッコリー 天の川にゅうめん デザート(七夕ゼリー)	ツナフレーク・●卵 鶏肉	人参・きゅうり・のり フロッコリー オクラ・人参・玉ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖・油 そうめん のり	酢・塩 醤油・みりん 塩 だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	ぼたぼた焼き オレンジ ▲牛乳	工 497 kcal た 12.3 g 脂 13.8 g 炭 80.4 g 食塩 1.4 g
8水	ごはん チキンのマヨネーズ焼 キャベツとチンゲンサイのサラダ 温野菜 レタスとトマトのスープ	鶏肉	チンゲン菜・キャベツ・人参 かぼちゃ レタス・玉ねぎ・トマト	米(国産) 油・小麦粉・卵 マヨネーズ 油・砂糖	塩 酢・醤油 塩 チキンコンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	フルーツあんみつ★ ▲牛乳	蕎麦・砂糖・バナナ・レモン果汁 黄桃(缶詰)・ゆであずき ▲牛乳	工 384 kcal た 13.0 g 脂 8.1 g 炭 64.4 g 食塩 1.0 g
9木	ごはん アジの塩こうじ焼 胡瓜と茄子の中華和え じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁	あじ 鶏肉 豆腐・赤みそ	きゅうり・なす・キャベツ・人参 人参・さいいんげん 小松菜・しめじ	米(国産) 油 卵 砂糖 油・じゃが芋・砂糖	塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲きなこボールクッキー★ ▲牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 ▲マーガリン・▲牛乳 ▲牛乳	工 494 kcal た 18.1 g 脂 16.2 g 炭 66.0 g 食塩 1.4 g
10金	麦入りごはん 豚肉の甘辛煮 五色納豆 味噌汁	豚肉 しらす・納豆 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ごぼう 白菜・ほうれん草・人参 青ねぎ	米(国産)・押麦 つきこんにゃく・油・砂糖 さつま芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	▲シガーフライ ▲牛乳	工 459 kcal た 16.0 g 脂 15.0 g 炭 62.2 g 食塩 1.2 g
11土	肉豆腐丼 小松菜の和え物 味噌汁	豚肉・焼豆腐 赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・白菜・人参 なす・緑豆もやし・人参	砂糖・米(国産) 砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油 だし・醤油 だし			▲せんべい(雪の脛) ▲牛乳	▲せんべい(雪の脛) ▲牛乳	工 554 kcal た 19.5 g 脂 19.5 g 炭 72.3 g 食塩 2.0 g
13月	ごはん 鶏肉の生姜炒め マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・さいいんげん・しょうが きゅうり・人参 えのきだけ・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 マカロニ・卵なしマヨネーズ	醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲レーズン蒸しパン★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲牛乳・レーズン ▲牛乳	工 413 kcal た 13.8 g 脂 10.8 g 炭 63.1 g 食塩 0.9 g
14火	▲夏のチキンカレー ひじきとさつま芋のサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 ひじき・フロッコリー・コーン オレンジ	油・米(国産) さつま芋・卵なしマヨネーズ	▲カレー粉 醤油	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	クラッシュゼリー(未満児)★ ▲●アイスクリーム(以上児) お茶	蕎麦・砂糖・ぶどうジュース 麦茶	工 457 kcal た 9.5 g 脂 11.9 g 炭 78.4 g 食塩 1.3 g
15水	ごはん サバの塩焼 キャベツのボン酢和え 切干大根の煮物 すまし汁	さば 油揚げ 豆腐	キャベツ・きゅうり・人参 切干大根・人参・干しいたけ・さいいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩 だし・ほん酢 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	ソフトサラダ ▲牛乳	ソフトサラダせんべい ▲牛乳	工 443 kcal た 14.6 g 脂 16.6 g 炭 57.7 g 食塩 1.3 g
16木	麦入りごはん 夏野菜麻婆 春雨サラダ	豚ひき肉・生揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・しょうが きゅうり・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 春雨・卵なしマヨネーズ	醤油・料理酒・中華だし 醤油	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ(バナナ) ▲牛乳	▲エースコイン バナナ ▲牛乳	工 460 kcal た 11.0 g 脂 16.3 g 炭 66.0 g 食塩 1.0 g
17金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め フライドポテト 中華スープ	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・えのき	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油	料理油・塩・卵・醤油・トマトクチャップ・中華だし フライドポテト 中華だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	五平餅(ごへいもち)★ お茶	米(国産)・でん粉・赤みそ・砂糖 麦茶	工 516 kcal た 13.1 g 脂 12.8 g 炭 84.0 g 食塩 1.4 g
18土	冷やしうどん 白菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	緑豆もやし・きゅうり 白菜・ほうれん草・人参 オレンジ	うどん 砂糖	めんつゆ だし・醤油			ミニアスバラガス ▲牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳	工 382 kcal た 18.6 g 脂 10.4 g 炭 53.7 g 食塩 2.3 g
20月	●他人丼 キャベツのじゃこ和え 味噌汁	豚肉・●卵 しらす 赤みそ	玉ねぎ・人参・みつば キャベツ・ほうれん草・人参 なす・しめじ	砂糖・米(国産) 砂糖 おつゆ	醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ビスコ フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲ビスコ オレンジ ▲牛乳	工 443 kcal た 18.4 g 脂 12.0 g 炭 62.4 g 食塩 1.4 g
21火	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 ●チンゲン菜と卵の和え物 かぼちゃの煮物 すまし汁	ホキ・白みそ ●卵 豆腐	チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ オクラ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま・油 砂糖 砂糖	本みりん・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲大豆スコーン★ ▲牛乳	▲ハイミックス・▲マーガリン ▲牛乳・大豆 ▲牛乳	工 403 kcal た 15.9 g 脂 11.4 g 炭 57.4 g 食塩 0.9 g
22水	ごはん チキンカツ ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 ミニさつま揚げスライス 赤みそ	ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・人参・小松菜	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖・油 そうめん	塩 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲せんべい(雪の脛) ▲牛乳	▲せんべい(雪の脛) ▲牛乳	工 406 kcal た 15.3 g 脂 11.2 g 炭 59.6 g 食塩 1.5 g
25土	ピピンパフ キャベツのおかか和え フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・焼肉のたれ かつお節	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・さいいんげん・人参 オレンジ	油・米(国産) 砂糖	塩 醤油			ソフトサラダ ▲牛乳	ソフトサラダせんべい ▲牛乳	工 523 kcal た 18.1 g 脂 18.3 g 炭 69.0 g 食塩 1.3 g
27月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根サラダ スープ	鶏肉 ツナフレーク	おろししょうが 切干大根・コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 じゃが芋	クチャップ・とんかつソース・醤油・酒 醤油 チキンコンソメ	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲カルピスオレンジゼリー★ ▲牛乳	蕎麦・▲カルピス・オレンジジュース ▲牛乳	工 359 kcal た 14.5 g 脂 8.8 g 炭 54.2 g 食塩 1.4 g
28火	ごはん マスの土佐焼 小松菜の和え物 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	ます・かつお節 豚ひき肉・凍り豆腐 赤みそ	小松菜・白菜・人参 人参・グリーンピース 玉ねぎ・オクラ・しめじ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲バナナ入り黒糖きなこパンケーキ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油・▲牛乳・バナナ ▲牛乳	工 491 kcal た 20.8 g 脂 13.8 g 炭 66.9 g 食塩 1.5 g
29水	ごはん ●オープンオムレツ ス/グティサラダ スープ	●卵 ツナフレーク	玉ねぎ・ミックスベジタブル きゅうり・人参 キャベツ・チンゲン菜・しめじ	米(国産) 油 ス/グティ・卵なしマヨネーズ	塩・チキンコンソメ・トマトクチャップ チキンコンソメ	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲マリービスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲マリービスケット オレンジ ▲牛乳	工 450 kcal た 13.6 g 脂 18.2 g 炭 56.0 g 食塩 1.1 g
30木	トウモロコシごはん 揚げ鶏のトマトソース フロッコリーのサラダ スープ デザート(白桃ゼリー)	鶏肉	コーン 玉ねぎ・トマト フロッコリー・キャベツ・人参 チンゲン菜・人参	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 卵なしマヨネーズ じゃが芋	塩・料理酒 塩・トマトクチャップ・チキンコンソメ チキンコンソメ 白桃ゼリー	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲●メープルシフォンケーキ ▲牛乳	メープルシフォンケーキ ホイップクリーム 黄桃缶・パン缶 ▲牛乳	工 495 kcal た 13.6 g 脂 15.7 g 炭 72.7 g 食塩 1.5 g
31金	お弁当の日	お泊り保育 夕食	◎ビーフカレー ◎ビーンズサラダ ◎フルーツ(すいか)			▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳	工 501 kcal た 13.9 g 脂 15.3 g 炭 74.4 g 食塩 0.6 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。