



7月 給食献立表



2019年

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	ディスプレイ
1	月	シーフードカレーライス チーズサラダ バナナ	牛乳 シリアルクッキー	ブラックタイガー・するめいか プロセスチーズ・普通牛乳 スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・車糖 薄力粉・無塩バター・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・きゅうり・トマト・レタス にんじん・バナナ・ブルーベリー	幼児
2	火	米飯 鯖の味噌煮 小松菜の白和え けんちん汁	牛乳 チーズ蒸しパン	まさば・甘みそ・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・プロセスチーズ・鶏卵 スキムミルク	米・車糖・ごま・さといも・なたね油 ホットケーキミックス	しょうが・こまつな・にんじん・ごぼう・大根 にんじん	幼児
3	水	米飯 ゆで豚のゴマみそ レンコンのカレー炒め きのこの味噌汁	牛乳 アップルケーキ	豚かた・麦みそ・ベーコン・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・ごま・車糖・ごま油・なたね油 薄力粉・有塩バター	にんじん・きゅうり・レタス・トマト・れんこん たまねぎ・スイートポテト・乾しいたけ・なめこ えのきたけ・りんご	なごき
4	木	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とし きゅうりとワサビの酢の物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	米・車糖・じゃがいも ブルーベリージャム・ビスケット	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ	幼児
5	金	七夕そうめん ジャガイものそぼろ煮 すいか	牛乳 さくべい	鶏卵・ロースハム・牛ひき肉 豚ひき肉・普通牛乳・低脂肪牛乳	そうめん・ひやむぎ・じゃがいも 車糖・かたくり粉・ホットケーキミックス 白玉粉・オリーブ油・なたね油・粉糖	きゅうり・にんじん・オクラ・グリーンピース すいか	幼児
6	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 豆腐サラダ ワカメと玉葱の味噌汁	牛乳 ねじりん棒	豚かた・木綿豆腐・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・なたね油・車糖・小麦粉あられ	にんじん・きゅうり・ほうれんそう・生わかめ たまねぎ	幼児
8	月	米飯 鯖の照り焼き かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 チヂミ	さわら・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・しらす干し	米・車糖・薄力粉・ごま油・ごま 上新粉	西洋かぼちゃ・こまつな・バナナ たまねぎ・にんじん・にら	幼児
9	火	米飯 和風ハンバーグ ラタトゥイユ 卵スープ	牛乳 フルーツポンチ	牛ひき肉・豚ひき肉・低脂肪牛乳・鶏卵 ウインナー・ベーコン・普通牛乳	米・パン粉・オリーブ油・車糖	たまねぎ・大根・トマト缶詰・ズッキーニ 赤ピーマン・なす・西洋かぼちゃ・ネクタリン にんじん・生しいたけ・バナナ・パン缶詰・すいか	幼児
10	水	米飯 牛肉のきんぴら風 春雨の酢の物 なすの味噌汁	牛乳 クリーンホットケー キ	牛かた・甘みそ・油揚げ・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・なたね油・車糖・ごま 普通はるさめ・ホットケーキミックス 有塩バター・メープルシロップ	ごぼう・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・生わかめ・なす ほうれんそう	離乳食
11	木	米飯 鯖の味噌焼き おからの煮物 ぶた汁 パイナップル	牛乳 じゃこトースト	さわら・淡色辛みそ・おから・油揚げ 焼き竹輪・豚もも・甘みそ・普通牛乳 しらす干し・パルメザンチーズ	米・車糖・ごま・なたね油・食パン マヨネーズ	しそ・葉ねぎ・にんじん・生しいたけ・大根 ごぼう・にんじん・はくさい・りよくとうもろこし パイナップル・あおのり	幼児
12	金	米飯 豚肉の味噌煮 なすの田楽 鶏レバーの生姜煮	牛乳 マカロニきな粉	豚かた・だいず・甘みそ・鶏肝臓 普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・無塩バター なたね油・車糖・マカロニ・パセリ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・なす しそ・しょうが	幼児
13	土	牛肉の混ぜご飯 茄子のそぼろに 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 カリボテ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・車糖・なたね油・かたくり粉 カリボテ	さやいんげん・にんじん・なす・たまねぎ こまつな	幼児
16	火	梅しらすご飯 かぼちゃのコロケ風 トマトのサラダ コンソメスープ	牛乳 卵とチーズの サンドイッチ	しらす干し・牛ひき肉・豚ひき肉 プロセスチーズ・低脂肪牛乳・スキムミルク 普通牛乳・鶏卵	米・なたね油・車糖・薄力粉・パン粉 マヨネーズ・有塩バター・かたくり粉 食パン	梅干し・西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・キャベツ・トマト・きゅうり スイートポテト・パセリ	幼児
17	水	お弁当	牛乳 ハトムギおこし	普通牛乳	おこし		
18	木	米飯 肉じゃが 人参のしらす和え ふとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 小倉入り蒸しパン	豚もも・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・あずき・スキムミルク	米・じゃがいも・車糖・なたね油 焼きふ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・生わかめ パレンシアオレンジ	幼児
19	金	米飯 鯖のマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 すいか	牛乳 とうもろこし まるごと小魚	べにざけ・鶏卵・木綿豆腐・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・片いわし	米・マヨネーズ・ごま・車糖 じゃがいも	パセリ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ すいか・スイートポテト	幼児
20	土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 あられ	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・車糖 あられ	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト バナナ	幼児
22	月	米飯 カレイのフライ 小松菜と焼き海苔のサラダ かきたま汁 納豆	牛乳 フルーツヨーグルト	まがれい・鶏卵・糸引き納豆 普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・なたね油 ごま油・焼きふ・車糖	こまつな・焼きのり・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ほうれんそう・バナナ みかん缶詰・パイナップル缶詰 ネクタリン	幼児
23	火	夕焼けご飯 鯖のごま風味煮 マカロニサラダ ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 ミルクココアゼリー	さわら・ロースハム・生揚げ・甘みそ 普通牛乳・低脂肪牛乳・セラチン ホットクリーム	米・ごま油・ごま・車糖 マカロニ・パセリ・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう	幼児
24	水	パンとトマトのトマトソース パセリとチーズのサラダ コンソメスープ パイナップル	お茶 大豆のおにぎり まるごと小魚	ベーコン・クリーム・低脂肪牛乳 プロセスチーズ・だいず・片いわし	なたね油・マカロニ・パセリ 有塩バター・薄力粉・かたくり粉 車糖・米	たまねぎ・パセリ・トマト缶詰・なす にんじん・ブロッコリー・にんじん グリーンピース・スイートポテト・パイナップル	おひさま
25	木	米飯 麻婆豆腐 もやしの酢の物 そうめんの味噌汁	牛乳 チーズクッキー	木綿豆腐・豚ひき肉・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・鶏卵 パルメザンチーズ	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 車糖・そうめん・ひやむぎ・薄力粉 無塩バター・車糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・にら 生しいたけ・りよくとうもろこし・きゅうり	幼児
26	金	夏野菜カレー ひじきの中華和え ゆで卵 すいか	牛乳 わらび餅	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・なたね油・ごま油 車糖・マヨネーズ・さつまいもでん粉	たまねぎ・にんじん・なす・西洋かぼちゃ ほしひじき・青ピーマン・すいか	幼児
27	土	チキンライス かぼちゃの煮物 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ポテトチップ	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・なたね油・車糖・ポテトチップス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 西洋かぼちゃ・生わかめ	幼児
29	月	米飯 豚野菜炒め ジャガイものカレー炒め 卵とかんぴょうの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	豚もも・ベーコン・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・じゃがいも 有塩バター・車糖	青ピーマン・たまねぎ・りよくとうもろこし にんじん・キャベツ・生しいたけ かんぴょう・寒天・オレンジ飲料	幼児
30	火	赤飯 ツナの春巻き ちくわの酢の物 かぼちゃの味噌汁 すいか	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・まぐろ缶詰・焼き竹輪 甘みそ・油揚げ・普通牛乳・鶏卵 ホットケーキミックス	米・ぎょうざの皮・普通はるさめ なたね油・車糖・ごま油 ホットケーキミックス・マーガリン	乾しいたけ・しょうが・しそ・きゅうり・わかめ にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ すいか・メロン	幼児
31	水	米飯 すき焼き ポテトサラダ おくらのおぼろ汁 バナナ	牛乳 キャロットケーキ	牛かた・ロース・焼き豆腐・ロースハム はんぺん・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・車糖・焼きふ・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・マーガリン	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ 根深ねぎ・えのきたけ・にんじん・きゅうり オクラ・バナナ	なごき
1	木	米飯 鯖のカレームニエル もやしときゅうりの胡麻和え 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	さわら・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・有塩バター・薄力粉・ごま・車糖 白玉粉・なたね油	きゅうり・りよくとうもろこし・にんじん こまつな	幼児
2	金	米飯 鶏肉のレモン焼き 春雨サラダ なすの味噌汁	牛乳 お好みライス	鶏もも・ロースハム・鶏卵・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・しらす干し	米・普通はるさめ・マヨネーズ なたね油・ながいも・薄力粉	レモン・きゅうり・にんじん・なす・キャベツ	幼児
3	土	シーチキンの炊き込みご飯 高野豆腐の含め煮 キャベツの味噌汁	牛乳 ポップコーン	まぐろ缶詰・油揚げ・凍り豆腐 鶏ひき肉・甘みそ・普通牛乳	米・車糖・ポップコーン	グリーンピース・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・キャベツ	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。