



7月 給食献立表



2021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	木	米飯 カレイのピカタ キャベツとコーンのサラダ 豆腐と野菜のすまし汁 パナナ	牛乳 豆乳無しパン	まがれい・鶏卵・パルメザンチーズ 木綿豆腐・普通牛乳・豆乳・だいず スキムミルク	米・薄力粉・マヨネーズ かつお・みりん・砂糖・なたね油	キャベツ・トマト・にんじん ほうれんそう・えのきたけ たまねぎ・パナナ	幼児
2	金	米飯 かぼちゃのコロッケ風 野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 チーズクッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・豆乳 プロセスチーズ・鶏卵 パルメザンチーズ	米・なたね油・砂糖・薄力粉 無塩バター・パン粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん きゅうり・トマト・ブロッコリー レタス	幼児
3	土	牛肉の混ぜご飯 小松菜のおひたし 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・牛ひき肉・かつお節 木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・ポテトチップス なたね油	グリーンピース・にんじん・こまつな わかめ・たまねぎ	幼児
5	月	米飯 鰯の味噌煮 小松菜の白和え えのきたけのすまし汁 すいか	牛乳 チーズケーキ	まさば・甘みそ・木綿豆腐 クリームチーズ・スキムミルク 鶏卵・普通牛乳	米・砂糖・こま・焼きふ・薄力粉	しょうが・こまつな・にんじん わかめ・たまねぎ・すいか・レモン えのきたけ	幼児
6	火	米飯 鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 グリーンホットケーキ	鶏もも・ツナ缶詰・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油 砂糖・ごま油・かつお・みりん マヨネーズ・有塩バター メーグルシロップ	切り干しだいこん・きゅうり・わかめ たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	幼児
7	水	七夕そうめん なすのそぼろ煮 レバーの甘辛和え バイナップル	牛乳 七夕フルーツポンチ	鶏卵・ロースハム・豚ひき肉・鶏肝臓 普通牛乳・低脂肪牛乳	そうめん・ひやむぎ・砂糖 ごま油・ごま・かたくり粉	きゅうり・オクラ・なす・にんじん たまねぎ・さやいんげん・メロン すいか・バナナ・みかん缶詰 パイナップル・粉寒天	幼児
8	木	米飯 鰯のフライ れんこんサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 人参クッキー	まあじ・まぐろ缶詰・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・スキムミルク 鶏卵	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・無塩バター・砂糖	れんこん・きゅうり・キャベツ こまつな・たまねぎ・にんじん	離乳食
9	金	米飯 厚揚げのカレー煮 ほうれん草サラダ なすの味噌汁	牛乳 きな粉トースト	鶏ひき肉・生揚げ・鶏卵・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・きな粉	米・なたね油・かたくり粉 食パン・有塩バター・砂糖 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・ほうれんそう・なす だけのこ	幼児
10	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 牛乳 こぼろスナック	普通牛乳・豚かた・ロース・鶏ひき肉 生揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 小麦粉あられ	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ 大根	幼児
12	月	米飯 ぶりの照り焼き ひじきの白和え 厚揚げと根菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 わらび餅	ぶり・木綿豆腐・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・きな粉	米・砂糖・さつまいもでん粉 ごま	しょうが・ほしひじき・にんじん 大根・ごぼう・たまねぎ・れんこん ぶなしめじ・パレンシアオレンジ きゅうり	幼児
13	火	お弁当	牛乳 カリボテ	普通牛乳	せんべい		幼児
14	水	米飯 マーボーなす もやしのナムル トマトと卵の中華スープ	牛乳 りんごゼリー	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳 鶏卵	米・なたね油・かたくり粉 砂糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン だいずもやし・にんじん・きゅうり なす・トマト・りょうとうもやし にら・寒天・りんご飲料	おひさま
15	木	米飯 鰯の竜田揚げ ポテトサラダ 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 小倉入り蒸しパン	さくら・ロースハム・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク あずき	米・かたくり粉・薄力粉 じゃがいも・かつお・みりん なたね油・マヨネーズ・砂糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ えのきたけ・ほうれんそう	幼児
16	金	米飯 ミートボールの甘辛煮 小松菜と焼き海苔のサラダ わかめスープ	牛乳 ふのラスク	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 クリーム	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 パン粉・ごま油・ごま・焼きふ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・こまつな・にんじん りょうとうもやし・焼きのり わかめ	幼児
17	土	シーチキンの炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 牛乳 野菜スナック	普通牛乳・ツナ缶詰・油揚げ 生揚げ・甘みそ	米・砂糖・コーンスナック	グリーンピース・にんじん・はくさい 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
19	月	米飯 鰯のごま風味煮 桜エビのサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁 すいか	牛乳 マカロニきな粉	まさば・干しえび・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・きな粉	米・ごま・砂糖・マヨネーズ わか・みりん・が・てい	しょうが・ブロッコリー・キャベツ ほうれんそう・切り干しだいこん すいか	幼児
20	火	ソーミンチャンプルー アサのかけ揚げ シブイのお汁 バイナップル	牛乳 ちんすこう	鶏卵・豚かた・ロース・生揚げ かつお節・鶏もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・なたね油 さつまいも・薄力粉・上新粉 砂糖	にがり・たまねぎ・あおのり にんじん・にら・パインアップル	なごさ
21	水	赤飯 煮込みハンバーグ 彩りサラダ かぼちゃのスープ バイナップル	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ ロースハム・低脂肪牛乳・スキムミルク かつお・みりん	米・パン粉・なたね油・砂糖 有塩バター・薄力粉・かたくり粉 かつお・みりん・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・パインアップル メロン	幼児
24	土	ハヤシライス 豆腐サラダ オレンジ	牛乳 牛乳 ポップコーン	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 ポップコーン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう きゅうり・パレンシアオレンジ	幼児
26	月	米飯 鰯の塩焼き ちくわの酢の物 えのきたけの味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	さくら・焼き竹輪・甘みそ 低脂肪牛乳・普通牛乳	米・塩麹・砂糖・焼きふ	きゅうり・にんじん・えのきたけ わかめ・たまねぎ・みかん缶詰 寒天	幼児
27	火	カレーライス とうもろこし えだまめ アメリカンドッグ	牛乳 アップルケーキ	豚ロース・ウインナー・鶏卵 普通牛乳・スキムミルク・かつお・みりん	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 かつお・みりん・薄力粉・有塩バター 砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト・えだまめ りんご	幼児
28	水	米飯 肉じゃが チンゲンサイと油揚げの胡麻和え 小松菜の味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	豚ロース・油揚げ・甘みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・ごま なたね油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・チンゲンサイ こまつな	離乳食
29	木	米飯 カレイの南蛮 ひじきとほうれん草の納豆和え かきたま汁 バイナップル	牛乳 ゼリー	まがれい・挽きわり納豆 鶏卵・普通牛乳 しらす干し	米・かたくり粉・なたね油 砂糖・焼きふ・ゼリー・ごま油	寒ねぎ・ほうれんそう・ほしひじき 生しいたけ・パインアップル にんじん・たまねぎ	幼児
30	金	なすのミートスパゲッティー 野菜サラダ キャベツとウインナーのスープ オレンジ	牛乳 じゃこトースト	牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・ウインナー 普通牛乳・しらす干し	わか・みりん・が・てい・なたね油 有塩バター・砂糖・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・レタス トマト・ブロッコリー・キャベツ パレンシアオレンジ・あおのり きゅうり・なす・にんじん	幼児
31	土	中華どんぶり もやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・豚かた・木綿豆腐 甘みそ	米・なたね油・かたくり粉・ごま 砂糖・お好み焼き粉・ごま油	だいずもやし・生しいたけ にんじん・だけのこ・きゅうり はくさい・りょうとうもやし なめこ・たまねぎ	幼児
2	月	米飯 鶏の照り焼き 揚げポテトサラダ そうめんの味噌汁	牛乳 チーズ巻き	鶏もも・ロースハム・油揚げ 普通牛乳・プロセスチーズ 甘みそ	米・じゃがいも・なたね油 ひやむぎ・しゅうまいの皮 マヨネーズ・そうめん	しょうが・にんじん・きゅうり たまねぎ	幼児
3	火	米飯 鰯のから揚げ ひじきの白和え ふとなめこの味噌汁 パイナップル	牛乳 オレンジゼリー	まあじ・木綿豆腐・普通牛乳 甘みそ	米・薄力粉・かたくり粉・なたね油 砂糖・ごま・焼きふ・車糖	しょうが・ほしひじき・にんじん たまねぎ・パインアップル・寒天 きゅうり・なめこ・オレンジ飲料	幼児
4	水	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ ほうれん草と人参のしらす和え 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・しらす干し 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれんそう・こまつな りんご・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	おひさま

※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。