



# 7月 給食献立表



2022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	金	米飯 厚揚げとミンチの中華煮 きゅうりとワカメの酢の物 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー	生揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉 油揚げ・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉 砂糖・じゃがいも・ごま油	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 パレンシアオレンジ・寒天・りんご飲料	幼児
2	土	チキンライス 野菜サラダ はるさめスープ	牛乳 野菜スナック	鶏ひき肉・ベーコン・普通牛乳	米・なたね油・普通はるさめ ごま油・コーンスナック・砂糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん きゅうり・ブロッコリー・だいずもやし レタス・生しいたけ	幼児
4	月	米飯 ささみの梅揚げ チーズサラダ ぶた汁 納豆	牛乳 フルーツヨーグルト	ささ身・鶏卵・プロセスチーズ 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 糸引き納豆・普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・なたね油・砂糖	梅ひしお・しそ・きゅうり・トマト レタス・にんじん・大根・はくさい ブロッコリー・りょくとうもやし ごぼう・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	幼児
5	火	米飯 鱈のフライ スパゲティサラダ きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 もちもちチーズパン	まあじ・鶏卵・甘みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・薄力粉・パン粉・なたね油 カレー粉・マヨネーズ 白玉粉	きゅうり・りんご・にんじん・キャベツ 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ ぶなしめじ・たまねぎ パレンシアオレンジ	幼児
6	水	米飯 筑前煮 たこきゅうりの酢の物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト まだこ	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 ブルーベリージャム・ビスケット	にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・きゅうり なめこ・たまねぎ・ごぼう・わかめ	おひさま
7	木	米飯 ひじき入りハンバーグ ポテトサラダ 七夕にゅうめん パイナップル	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・なたね油・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・そうめん・ひやむぎ 焼きそば・砂糖	たまねぎ・ほしひじき・にんじん 生しいたけ・オクラ・ほうれんそう きゅうり・パインアップル・すいか バナナ・メロン・みかん缶詰・粉寒天	幼児
8	金	米飯 鱈のチーズパン粉焼き レンコンのカレー炒め ぶた汁	牛乳 マーブル蒸しパン	まさば・パルメザンチーズ 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク ベーコン	米・パン粉・カレー粉 なたね油	しょうが・れんこん・たまねぎ 青ピーマン・トマト・大根・ごぼう はくさい・りょくとうもやし・にんじん	幼児
9	土	ハヤシライス 豆腐サラダ オレンジ	牛乳 畑のクラッカー	牛もも・木綿豆腐・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 小麦グルテン	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
11	月	カレーとトマトのトマトクリーム 野菜サラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 じゃこトースト	ベーコン・クリーム・低脂肪牛乳 ウインナー・普通牛乳・しらす干し パルメザンチーズ	なたね油・カレー粉 有塩バター・薄力粉・かたくり粉 砂糖・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・なす・にんじん レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー キャベツ・西洋かぼちゃ・にんじん グリーンピース・トマト パレンシアオレンジ・あおのり	幼児
12	火	米飯 鶏つくねの照り煮 小松菜の梅じゃこ和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす干し 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 クリームチーズ・カレー粉	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 砂糖・薄力粉	根深ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・ごまつな・梅干し 切干しいたけ・西洋かぼちゃ	幼児
13	水	米飯 鮭のゴマフライ かぼちゃサラダ なすの味噌汁 すいか	牛乳 きな粉クッキー	へにぎげ・甘みそ・ロースハム 油揚げ・普通牛乳・きな粉・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・ごま・砂糖 なたね油・マヨネーズ・無塩バター	西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス・なす たまねぎ・すいか	なぎさ
14	木	お弁当	牛乳 カリボテ	普通牛乳	せんべい		幼児
15	金	米飯 カレイのチーズ焼き 野菜ときざみのりのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 わらび餅	まがれい・プロセスチーズ しらす干し・絹ごし豆腐・普通牛乳 きな粉	米・有塩バター・ごま油・砂糖 さつまいもでん粉	はくさい・きゅうり・焼きのり わかめ・たまねぎ・にんじん	幼児
16	土	牛丼 ほうれん草と人参のしらす和え 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 ごぼうスナック	牛もも・しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳・甘みそ	米・砂糖・小麦粉あられ かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう わかめ	幼児
19	火	米飯 焼き鱈の煮付け 春雨の酢の物 小松菜と豆腐の味噌汁 すいか	牛乳 カルシウムヨーグルト	まさば・木綿豆腐・甘みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・砂糖・ごま・普通はるさめ	たまねぎ・しょうが・きゅうり・わかめ にんじん・ごまつな・すいか	幼児
20	水	とうもろこしご飯 トマト肉じゃが ひじきの白和え そうめんの味噌汁	牛乳 カップゼリー	豚ロース・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・甘みそ	米・有塩バター・じゃがいも なたね油・砂糖・ごま そうめん・ひやむぎ・ゼリー	トマト・たまねぎ・にんじん・トマト さやいんげん・ほしひじき・きゅうり	離乳食
21	木	赤飯 煮込みハンバーグ 彩りサラダ かぼちゃのスープ バナナ	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・カレー粉	米・パン粉・なたね油・砂糖 かたくり粉・カレー粉 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・バナナ・メロン	幼児
22	金	米飯 カレイの南蛮 小松菜のごましらす和え とうがんのすまし汁	牛乳 タコあげ	まがれい・しらす・絹ごし豆腐 普通牛乳・まだこ	米・かたくり粉・なたね油 砂糖・ごま・薄力粉・ごま油	葉ねぎ・ごまつな・キャベツ・にんじん とうがん・トマト・あおのり	幼児
23	土	豚肉の味噌煮の混ぜご飯 小松菜のおひたし 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 野菜スティック	豚かたロース・かつお節 甘みそ・普通牛乳・木綿豆腐	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・ごまつな・にら・たまねぎ	幼児
25	月	米飯 鮭のムニエル ラタトゥイユ エノキのスープ パイナップル	牛乳 フルーツヨーグルト	へにぎげ・ウインナー・ベーコン 普通牛乳・ヨーグルト	米・有塩バター・オリーブ油 薄力粉・砂糖	トマト缶詰・たまねぎ・ズッキーニ 赤ピーマン・西洋かぼちゃ・にんじん えのきたけ・キャベツ・パインアップル なす・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	幼児
26	火	五目うどん きゅうりとワカメの酢の物 レバーの甘辛和え オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	鶏むね・焼き竹輪・しらす干し 鶏肝臓	うどん・かたくり粉・なたね油 ごま油・ごま・米・砂糖	ほうれんそう・生しいたけ・わかめ にんじん・きゅうり・わかめ パレンシアオレンジ・しそ	幼児
27	水	鶏飯 切り干し大根と昆布の煮物 ちくわの磯辺揚げ すいか	牛乳 グリーンホットケーキ	ささ身・豚かたロース・焼き竹輪 普通牛乳・スキムミルク・鶏卵	米・なたね油・ごま油・砂糖 カレー粉・有塩バター・薄力粉 マーブルシロップ	乾しいたけ・にんじん・チンゲンサイ 刻み昆布・切干しいたけ・あおのり すいか・ほうれんそう	おひさま
28	木	米飯 あじの南蛮漬 小松菜の白和え 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 フライドポテト	まあじ・木綿豆腐・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・砂糖・ごま油・かたくり粉 じゃがいも・なたね油・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 大根・ごぼう・れんこん・ぶなしめじ ごまつな	幼児
29	金	米飯 マーボーなす 桜エビのサラダ トマトと卵の中華スープ	牛乳 シリアルクッキー	豚ひき肉・牛ひき肉・干しえび 普通牛乳・スキムミルク・鶏卵	米・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・ごま・薄力粉 無塩バター・コーンフレーク ごま油・砂糖	なす・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・ほうれんそう・トマト にら・えのきたけ・りょくとうもやし キャベツ・ブルーベリー	幼児
30	土	中華どんぶり かぼちゃの煮物 えのきたけの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚かた・甘みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・ごま油・砂糖 ポップコーン・焼きそば	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・西洋かぼちゃ えのきたけ・にんじん・たまねぎ わかめ	幼児
1	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 お好み焼き	へにぎげ・油揚げ・木綿豆腐 普通牛乳・豚かたロース・鶏卵 かつお節	米・マヨネーズ・なたね油・砂糖 薄力粉・ながいも	ほしひじき・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ・キャベツ あおのり	幼児
2	火	米飯 厚揚げのカレー煮 ほうれん草サラダ えのきたけのすまし汁	牛乳 メロンパンクッキー	鶏ひき肉・生揚げ・普通牛乳 鶏卵	米・なたね油・マヨネーズ 焼きそば・カレー粉・砂糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・たけのこ・ほうれんそう えのきたけ・わかめ・にんじん	幼児
3	水	米飯 鱈の竜田揚げ 春雨サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 キャラットケーキ	さわら・ロースハム・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・スキムミルク 鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・薄力粉 普通はるさめ・マヨネーズ カレー粉・マーガリン・砂糖	きゅうり・にんじん・ごまつな たまねぎ・パレンシアオレンジ	なぎさ

※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。

※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。