

7月 給食献立表

2023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	土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖・ポップコーン	たまねぎ・青ピーマン・にんじん きゅうり・ブロッコリー・えのきたけ トマト・キャベツ・レタス	幼児
3	月	米飯 シーチキンがんも ちやしときゅうりの胡麻和え なすの味噌汁	牛乳 ちんすこう	木綿豆腐・まぐろ缶詰・鶏卵 油揚げ・普通牛乳・甘みそ	米・かたくり粉・なたね油・ごま・砂糖 薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・なす りょくとうもやし	幼児
4	火	米飯 鰯の味噌煮 ほうれん草の白和え 卵の澄まし汁 パナナ	牛乳 きな粉トースト	さわら・甘みそ・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま・焼きふ・食パン 有塩バター	にんじん・ほうれん草・たまねぎ 切りみつば・バナナ	幼児
5	水	米飯 ミートボールの甘辛煮 れんこんサラダ トマトと卵の中華スープ	牛乳 シリアルクッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・まぐろ缶詰 鶏卵・普通牛乳・スキムミルク	米・なたね油・パン粉・かたくり粉 砂糖・マヨネーズ・ごま・ごま油 薄力粉・無塩バター・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり・キャベツ にんじん・トマト・にら・えのきたけ りょくとうもやし・ブルー れんこん	おひさま
6	木	米飯 鰯の竜田揚げ ほうれん草と人参のしらす和え えのきたけわかめの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	まあじ・しらす干し・普通牛乳 甘みそ	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 焼きふ・車糖	しょうが・にんじん・ほうれん草 えのきたけ・わかめ・たまねぎ・寒天 キャベツ・オレンジ飲料	幼児
7	金	七夕そうめん 切り干し大根と昆布の煮物 鶏レバーの生姜煮 パイナップル	牛乳 さくべい	鶏卵・ロースハム・豚かたロース 鶏肝臓・普通牛乳・低脂肪牛乳	そうめん・ひやむぎ・ごま油・砂糖 なたね油・ホットキックス・白玉粉 オリーブ油・粉糖	きゅうり・にんじん・刻み昆布 切干しいたけ・オクラ・しょうが パイナップル	幼児
8	土	五目ご飯 きゅうりとツナの酢の物 豆腐のなめこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・豚ロース・しらす干し 油揚げ・甘みそ・木綿豆腐	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・乾しいたけ・きゅうり たまねぎ・なめこ・ごぼう・わかめ	幼児
10	月	米飯 鰯のチーズパン粉焼き れんこんのカレー炒め 小松菜と豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 マカロニきな粉	まさば・パルメザンチーズ 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 ベーコン・きな粉	米・パン粉・なたね油 カレールー・ホットキックス・砂糖	しょうが・れんこん・たまねぎ 青ピーマン・スイートポテト・こまつな にんじん・バナナ	幼児
11	火	A-1と丸のトマトクリームが 豆腐サラダ 野菜のコンソメスープ すいか	牛乳 フルーツサンド	ベーコン・低脂肪牛乳・木綿豆腐 ウインナー・普通牛乳・クリーム	なたね油・カレールー・ホットキックス かたくり粉・砂糖・食パン	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・ほうれん草・キャベツ 西洋かぼちゃ・グリーンピース・なす スイートポテト・みかん缶詰・ネクタリン バナナ・すいか	幼児
12	水	米飯 牛肉とゴボウの味噌煮 春雨の酢の物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 カップゼリー	牛もも・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・砂糖・なたね油・ごま 普通はるさめ・ゼリー	にんじん・グリーンピース・たまねぎ きゅうり・にんじん・ほうれん草 えのきたけ・ごぼう・わかめ	なぎさ
13	木	米飯 カルシウムふりかけ カレイの南蛮 たこときゅうりの塩麹和え そうめんの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	煮干し・かつお削り節・まがれい まだこ・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・塩麹・オリーブ油 そうめん・ひやむぎ	あおのり・塩昆布・葉ねぎ・きゅうり スイートポテト・たまねぎ・にんじん わかめ	幼児
14	金	米飯 ポークチャップ ひじきのごまサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 ホットケーキ	豚かたロース・パルメザンチーズ しらす干し・低脂肪牛乳・鶏卵 スキムミルク・普通牛乳	米・なたね油・薄力粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖・ホットキックス ごま・メープルシロップ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・えのきたけ・ほしひじき きゅうり・スイートポテト・パセリ	幼児
15	土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 ホットクラッカー	たまねぎ・にんじん・レタス・トマト きゅうり・ブロッコリー・バナナ	幼児
18	火	米飯 鮭のムニエル ラタトゥイユ エノキのスープ すいか	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	ペにぎげ・ウインナー・ベーコン 普通牛乳・クリームチーズ・鶏卵 ホットクリーム	米・薄力粉・有塩バター 砂糖・オリーブ油	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・すいか なす	幼児
19	水	米飯 トマト肉じゃが 納豆サラダ きのこの味噌汁	牛乳 チーズ巻き	豚ロース・挽きわり納豆 甘みそ・プロセスチーズ かつお節・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 マヨネーズ・しゅうまいの皮	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれん草・キャベツ・トマト スイートポテト・乾しいたけ・えのきたけ なめこ・ぶなしめじ	離乳食
20	木	とうもろこしご飯 鰯の西京焼き ごぼうと大豆のサラダ ぶた汁	牛乳 フルーツヨーグルト	さわら・甘みそ・だいず 豚かたロース・油揚げ・普通牛乳 ヨーグルト	米・有塩バター・マヨネーズ・砂糖	スイートポテト・にんじん・きゅうり・大根 りょくとうもやし・ごぼう・はくさい みかん缶詰・パイナップル缶詰 ネクタリン・バナナ	幼児
21	金	米飯 豆腐ナゲット ちやしときゅうりの胡麻和え かぼちゃの味噌汁 パナナ	牛乳 とうもろこし まるごと小魚	木綿豆腐・鶏ひき肉・甘みそ 普通牛乳・片口いわし・油揚げ	米・かたくり粉・マヨネーズ ごま・砂糖	スイートポテト・きゅうり・りょくとうもやし にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ スイートポテト・バナナ	幼児
22	土	鶏とひじきの混ぜご飯 なすのそぼろ煮 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 油揚げ・生揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 ビスケット	にんじん・生しいたけ・さやいんげん ほしひじき・なす・たまねぎ ほうれん草	幼児
24	月	米飯 鮭フライのタルタルソース 野菜サラダ とうがんのすまし汁	牛乳 ふのラスク	ペにぎげ・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳・クリーム	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・砂糖・焼きふ 有塩バター	レタス・きゅうり・ブロッコリー とうがん・オクラ・切りみつば	幼児
25	火	赤飯 鶏のごまパン粉焼き 彩りサラダ コーンスープ オレシシ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・プロセスチーズ ロースハム・低脂肪牛乳 普通牛乳・鶏卵・ホットクリーム スキムミルク	米・薄力粉・パン粉・なたね油 砂糖・かたくり粉・ホットキックス マーガリン・ごま	しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートポテト・パインシアオレンジ きゅうり・メロン	幼児
26	水	ロールパン ケニヒスベルガー・クロブセ ドイツ風ポテトサラダ アイントロップ	牛乳 アップルクーヘン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 低脂肪牛乳・ロースハム ベーコン・レンジまめ・普通牛乳 ウインナー・スキムミルク	ロールパン・パン粉・有塩バター 薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ 砂糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・セロリ・りんご	おひさま
27	木	お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップス		幼児
28	金	米飯 焼き鰯の煮付け ひじきとほうれん草の納豆和え じゃがいもの味噌汁 バナナ	牛乳 グリーンクッキー	まさば・挽きわり納豆・甘みそ かつお節・油揚げ・普通牛乳 鶏卵・しらす干し	米・砂糖・じゃがいも・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・しょうが・ほうれん草 ほしひじき・えのきたけ・わかめ にんじん・バナナ	幼児
29	土	牛丼 かぼちゃの煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 甘みそ	米・砂糖・かたくり粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ わかめ	幼児
31	月	米飯 鰯の南蛮漬け 小松菜の白和え きのこの味噌汁	牛乳 ヨーグルトパン	まあじ・木綿豆腐・油揚げ ヨーグルト・スキムミルク 甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・ごま油・かたくり粉 ホットキックス・なたね油・粉糖 ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ こまつな・乾しいたけ・ブルー れんこん	幼児
1	火	鶏飯 切り干し大根と昆布の煮物 金時豆の煮物 パイナップル	牛乳 ピザトースト	さき身・鶏卵・豚かたロース 普通牛乳・きんときまめ プロセスチーズ・ベーコン	米・なたね油・ごま油・砂糖 食パン	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 パイナップル	幼児
2	水	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 もちもちチーズパン	ペにぎげ・鶏卵・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・マヨネーズ・なたね油・砂糖 白玉粉	わかめ・サニーレタス・きゅうり こまつな・たまねぎ・にんじん バナナ	なぎさ
3	木	米飯 松風焼き キャベツの胡麻和え 豆腐とニラの味噌汁	フルーツポンチ	鶏ひき肉・まみそ・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・車糖・パン粉・砂糖・なたね油 ごま	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり にんじん・にら・青ピーマン キャベツ・バナナ・ネクタリン すいか・パイナップル缶詰 みかん缶詰	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。
 ※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。