

# 7月 給食献立表

2024年

日 曜	屋 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	米飯 鶏肉カレー風味 キャベツとコーンのサラダ えのきたわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 カルシウムクッキー	鶏もも・普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・有塩バター・薄力粉・マヨネーズ 焼き☆・砂糖・無塩バター・こま	しょうが・キャベツ・イトトフ・にんじん えのきたけ・わかめ・たまねぎ パインシリアオレシソ	幼児
2 火	米飯 鯖の照り焼き きゅうりとゆの酢の物 ぶた汁	牛乳 ホットケーキ	まさは・しらす干し・豚かたロース 塩揚げ・旨みそ・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・砂糖・卵白・マヨネーズ・有塩バター マーブルシロップ	きゅうり・わかめ・大根・こほう・にんじん キャベツ・たまねぎ	幼児
3 水	七夕そうめん ポテトサラダ 鶏レバーの生焼き パイナップル	牛乳 七夕フルーツポンチ	鶏卵・ロースハム・鶏肝臓・普通牛乳 低脂肪牛乳	豆腐・ゆめぎ・じゃがいも マヨネーズ・なたね油・砂糖	きゅうり・にんじん・オクラ・にんじん しょうが・パインアップル・すいか・バナナ メロン・みかん缶詰・粉糖	幼児
4 木	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの和風マリネ 豆腐みそ汁	牛乳 ヨーグルトパン	ハニダサ・鶏卵・ツバ街粉・生揚げ 淡色みそ・豆乳・普通牛乳 ヨーグルト・スキムミルク	米・マヨネーズ・塩麹・オリーブ油 砂糖・たまご・卵白・マヨネーズ なたね油・粉糖	ほしひじき・ミニトマト・青ピーマン 赤ピーマン・きゅうり・レタス・大根 にんじん・こほう・たまねぎ・ぶなしめじ ブルーチーズ	幼児
5 金	米飯 鶏つくねの照り煮 大根サラダ きのこの味噌汁	牛乳 胡麻クッキー	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・旨みそ 普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 砂糖・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・こま	梅干し・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・大根・きゅうり・焼きあけ なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ 乾燥したけ	幼児
6 土	牛丼 チンゲン菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 焼のクラッカー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・旨みそ	米・砂糖・かたくり粉・こま 卵白・卵黄	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ にんじん・わかめ	幼児
8 月	米飯 チーズオムレツ 豆腐サラダ エノキのスープ	牛乳 バナナケーキ	ベーコン・鶏卵・プロセスチーズ 木綿豆腐・普通牛乳	米・オリーブ油・なたね油・砂糖 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり えのきたけ・キャベツ・バナナ	幼児
9 火	米飯 マーボーなす 中華サラダ 卵と切り干し大根の味噌汁 パナナ	牛乳 とうもろこし	鶏ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・油揚げ 旨みそ・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・こま油 砂糖	なす・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・にんじん・わかめ・レタス 切り干しだいこん・バナナ・イトトフ	幼児
10 水	米飯 鯖の竜田揚げ キャベツの胡麻和え わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	まあじ・油揚げ・旨みそ・普通牛乳 きな粉	米・かたくり粉・なたね油・こま・砂糖 加工・卵黄	しょうが・キャベツ・にんじん・わかめ たまねぎ・えのきたけ	おひさま
11 木	きびご飯 チキン南蛮 切り干し大根のまだか漬け さば汁	牛乳 チーズカレーパン	鶏もも・鶏卵・油揚げ・焼き切り餅 普通牛乳・豚ひき肉・プロセスチーズ	米・きび・薄力粉・砂糖・こま油 マヨネーズ・なたね油・食パン	ハゼり・切り干しだいこん・にんじん・こほう 大根・にんじん・梅干し・えのきたけ ゆめぎ・たまねぎ・西洋がほちや トマト缶詰	幼児
12 金	米飯 鯖のごま風味煮 小松菜の白和え じゃがいもの味噌汁 すいか	牛乳 シリアルクッキー	さわか・木綿豆腐・油揚げ・旨みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・こま・砂糖・じゃがいも・薄力粉 無塩バター・ヨーグルトプレーク	こまつな・にんじん・たまねぎ・えのきたけ わかめ・すいか・ブルー	幼児
13 土	五目ご飯 ほうれん草のお浸し ふとわかめの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・豚ロース・かつお節 旨みそ	米・なたね油・焼き☆・ビスケット	こほう・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう たまねぎ・わかめ	幼児
16 火	バターライス ピーマンシチュー 野菜サラダ ゆめ卵 パナナ	牛乳 誕生日ケーキ	牛もも・鶏卵・普通牛乳・イトトフクリーム	米・有塩バター・じゃがいも なたね油・かたくり粉・砂糖 マヨネーズ・卵白・マヨネーズ・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・レタス きゅうり・トマト・バナナ・パインシリアオレシソ	幼児
17 水	米飯 鶏のごまパン粉焼き かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	鶏もも・ロースハム・絹ごし豆腐 普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・こま・なたね油 マヨネーズ	しょうが・西洋がほちや・きゅうり・レタス わかめ・たまねぎ・にんじん	なぎさ
18 木	米飯 赤魚の西京焼き たこきゅうりの塩麹和え 厚揚げと根菜の味噌汁 パイナップル	牛乳 カップゼリー	あこつだい・旨みそ・まだじ・生揚げ 油揚げ・淡色みそ・普通牛乳	米・塩麹・オリーブ油・セリー	きゅうり・わかめ・サニーレタス・大根 にんじん・こほう・たまねぎ・れんこん ぶなしめじ・パインアップル	幼児
19 金	米飯 鯖の照り焼き 小松菜と人参のしらす和え えのきたわかめの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	まさは・しらす干し・旨みそ・普通牛乳 きな粉	米・砂糖・焼き☆・加工・卵黄	にんじん・こまつな・キャベツ・えのきたけ わかめ・たまねぎ	幼児
20 土	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 とうもろこしあられ	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 あられ	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・パインシリアオレシソ	幼児
22 月	米飯 チキンこほう ひじきとほうれん草の納豆和え 大根の味噌汁	牛乳 心のラスク	鶏もも・焼き切り餅・しらす干し かつお節・油揚げ・旨みそ・普通牛乳 クリーム	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 焼き☆・有塩バター	こほう・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ほうれんそう・ほしひじき・大根・わかめ えのきたけ	幼児
23 火	赤飯 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ かぼちゃのスープ すいか	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・スキムミルク 普通牛乳・鶏卵・イトトフクリーム	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 卵白・マヨネーズ・マーガリン	ブロッコリー・にんじん・きゅうり 西洋がほちや・すいか・メロン	幼児
24 水	米飯 カルシウムふりかけ カレーの野菜あんかけ 春雨の酢の物 なすの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	煮干し・かつお節のり・まがれい 油揚げ・旨みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・砂糖・こま 焼き☆はさめ	あおのり・塩昆布・たまねぎ・にんじん えのきたけ・チンゲンサイ・きゅうり・わかめ なす・キャベツ・ぶなしめじ・日本なし バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰 ネクタリン	離乳食
25 木	お弁当	牛乳 カリボテ	普通牛乳	ぜんべい		幼児
26 金	とうもろこしご飯 鯖の塩麹焼き 野菜ときざみのりのサラダ ぶた汁 パナナ	牛乳 チーズケーキ	さわか・しらす干し・豚かたロース 塩揚げ・旨みそ・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵・スキムミルク	米・有塩バター・塩麹・こま油・砂糖 薄力粉	イトトフ・ほくさい・にんじん・きゅうり 焼き☆・大根・こほう・りよくとうもろやし バナナ・レモン	幼児
27 土	鯖のまぶしご飯 かぼちゃの煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・塩さけ・木綿豆腐・旨みそ	米・砂糖・ビスケット	グリーンピース・ほしひじき・西洋がほちや なめこ・たまねぎ・にんじん	幼児
29 月	米飯 シュウマイ チンゲンサイと桜エビの胡麻和え トマトと卵の中華スープ	牛乳 オレンジゼリー	鶏ひき肉・油揚げ・さくらえび・鶏卵 普通牛乳	米・こま油・かたくり粉・しゅうまいの皮 こま・砂糖・車糖	しょうが・ほくさい・乾しいたけ ほうれんそう・チンゲンサイ・りよくとうもろやし トマト・たまねぎ・にら・えのきたけ・糖 オレンジ飲料	幼児
30 火	なすのミートスパゲッティー 海藻サラダ じゃがいものポターージュ パイナップル	牛乳 フルーツサンド	牛ひき肉・鶏ひき肉 ハルマサンチーズ・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・クリーム	加工・卵白・なたね油 有塩バター・砂糖・じゃがいも 食パン	たまねぎ・なす・にんじん・わかめ グリーンレタス・きゅうり・パセリ パインアップル・みかん缶詰・ネクタリン バナナ	幼児
31 水	米飯 鯖のゴマフライ きゅうりとゆの酢の物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 豆腐プリン	ハニダサ・鶏卵・旨みそ・しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳・豆乳・ちりめん きな粉	米・薄力粉・パン粉・こま・砂糖 なたね油・マーブルシロップ	きゅうり・わかめ・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・えのきたけ	おひさま
1 木	米飯 トマト肉じゃが もやしときゅうりの胡麻和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ロース・鶏卵・油揚げ・旨みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・砂糖・こま 卵白・卵黄	たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり きゅうり・りよくとうもろやし・にんじん	幼児
2 金	米飯 赤魚の煮付け 小松菜のごましらす和え きのこの味噌汁	牛乳 レモンケーキ	あこつだい・しらす・油揚げ・旨みそ 普通牛乳・スキムミルク・鶏卵	米・砂糖・こま・薄力粉・無塩バター 粉糖	しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ 乾燥したけ・レモン	幼児
3 土	牛丼 ほうれん草のごまあえ ふとわかめの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・牛もも・旨みそ	米・砂糖・かたくり粉・こま・焼き☆ ポテトチップス	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・わかめ	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。  
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。  
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、  
 喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。