



7月給食献立表



上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだの1れきになる	みどりのグループ からだを病氣からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (水)	麦茶 ビスケット	ピピンパ・ひすいなすとかめのみそ汁 オクラともやしのナムル・もも入りヨーグルト	牛乳 いちごクリームチーズサンド	牛ひき肉 みそ わかめ 油揚げ ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま パン ジャム	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう オクラ なす えのきたけ もも	446 595	14.5 20.2	17.4 22.8
2 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツ入りみそ汁 鶏から揚げの南蛮漬け・ハリハリだいこんサラダ もも	牛乳 ひまわり蒸しパン	牛乳 鶏肉 ハム かつお節 豆腐 みそ チーズ	米 でんぶん 油 砂糖 ドレッシング 米粉 純ココア	しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり トマト キャベツ えのきたけ もも かぼちゃ	465 592	16.7 21.8	12.3 15.0
3 (金)	麦茶 バナナ	ごはん・豆腐入りみそ汁 魚のオニオンヨーグルト焼き・栄養きんぴら オレンジ	牛乳 かにさんパン	白身魚 ヨーグルト かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ソーセージ	米 ノンエッグマヨネーズ でんぶん こんにゃく 油 砂糖 パン	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう ピーマン だいこん ねぎ オレンジ きゅうり	461 568	16.9 21.0	12.8 16.1
6 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 いり鶏・きゅうりとしらすどとマトの酢の物 オレンジ	野菜ジュース ピーチババロア	鶏肉 厚揚げ かまぼこ しらす わかめ みそ 乳飲料 生クリーム ゼラチン	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	ごぼう れんこん にんじん グリンピース きゅうり トマト たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ 野菜ジュース	469 576	14.6 17.4	13.1 14.9
7 (火)	麦茶 ビスケット	七夕そばろし・そうめん入りみそ汁 星ハンバーグ・じゃがいものチーズかけ すいか	牛乳 きらきら七夕ゼリー	豚ひき肉 卵 かつお節 ハンバーグ チーズ わかめ 牛乳 ゼラチン	米 砂糖 杏仁豆腐 じゃがいも そうめん	オクラ えのきたけ にんじん ねぎ すいか ぶどうジュース	454 613	17.6 23.9	13.7 18.6
8 (水)	麦茶 せんべい	パン・ジャム・コーンとズッキーニのスープ なす入りミートスパゲティ・カラフルサラダ オレンジ	麦茶 しらす大豆おにぎり	豚ひき肉 乳飲料 大豆 しらす	パン ジャム スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング 米粉 米	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ズッキーニ えのきたけ パセリ オレンジ	499 635	16.4 21.7	11.9 15.5
9 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・わかめとたまねぎのみそ汁 鶏肉のやわらか照り付け・高野豆腐のふわふわ煮 サワーゼリー	牛乳 たっぷりごまトースト	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 昆布 わかめ みそ	米 砂糖 でんぶん 油 ゼリー パン バター ごま	しょうが 乾しいたけ にんじん ごまつな ねぎ たまねぎ しめじ	486 590	19.1 24.3	15.8 19.6
10 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・かぼちゃのみそ汁 魚ときゅうりのマリネ・切り干し大根の煮物 オレンジ	牛乳 じゃがいものごまだれ団子 3～5歳児クラス：チーズ	すけとうだら かまぼこ 油揚げ みそ 牛乳 チーズ	米 でんぶん 油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも ごま 上新粉	しょうが トマト きゅうり 干しいたけ 乾しいたけ にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ ねぎ オレンジ	445 588	19.0 24.3	12.7 17.4
13 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・なす入りスープ ヤンニョムチキン風・はるさめ炒め もも	牛乳 豆まめチーズマフィン	牛乳 鶏肉 乳飲料 大豆 チーズ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま はるさめ ごま油 小麦粉 バター	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン 乾しいたけ キャベツ えのきたけ なす もも	474 595	16.3 20.3	15.1 17.8
14 (火)	麦茶 バナナ	ごはん・つるつる玉子スープ 魚の磯辺焼き・野菜のしょうが炒め しゅうまい・オレンジゼリー	牛乳 あまいひよこさん	白身魚 青のり しゅうまい ハム 卵 牛乳 豆乳 生クリーム	米 砂糖 でんぶん 油 はるさめ ゼリー 米粉 純ココア	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが チンゲンサイ ねぎ	508 650	19.6 24.0	13.0 17.3
15 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツとえのきのみそ汁 肉じゃが・トマトとコーンのマリネ バナナ	牛乳 きな粉パン	牛乳 牛肉 みそ きな粉	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 パン バター	にんじん たまねぎ 乾しいたけ トマト コーン きゅうり キャベツ えのきたけ なす バナナ	472 604	13.3 16.3	17.6 22.2
16 (木)	麦茶 せんべい	夏野菜のパプリカとかぼちゃ入りカレー トマトサラダ・すいか	牛乳 五平餅	豚ひき肉 牛乳 みそ	米 ドレッシング 米粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン パプリカ なす にんにく りんご キャベツ きゅうり トマト すいか	451 634	9.4 14.3	12.3 18.7
17 (金)	麦茶 ウエハース	ごはん・鶏肉とズッキーニのスープ 魚のうめみそ焼き・夏野菜サラダ もものコンポート	牛乳 米粉入りきな粉クッキー	さけ みそ 鶏肉 牛乳 きな粉 豆乳	米 米粉 ごま 砂糖 油 ドレッシング じゃがいも 小麦粉	梅干し なす きゅうり トマト パプリカ ズッキーニ しめじ にんじん もも	502 655	17.2 22.1	19.4 25.4
21 (火)	牛乳 せんべい	鶏めし・かぼちゃとなすのみそ汁 魚のすだち焼き・もも	牛乳 海の日ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 さけ みそ ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	米 砂糖 ゼラチン	ごぼう すだち だいこん かぼちゃ なす たまねぎ えのきたけ ねぎ もも	481 582	23.9 27.7	13.6 16.0
22 (水)	牛乳 ビスケット	ごはん・野菜スープ トマト入りミートローフ・彩ピーマンとコーンの炒め物 オレンジ	牛乳 キャロットヨーグルトバー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 ハム ベーコン 卵 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 バター	トマト たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれんそう しめじ もやし オレンジ	479 621	18.6 24.2	15.6 19.5
23 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・大豆風味のみそ汁 肉と野菜のうま煮・じゃがいものさっぱり和え すいか	牛乳 かぼちゃのプリン	牛乳 肉だんご かまぼこ 大豆 豆腐 みそ 乳飲料 ゼラチン	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油 メープルシロップ ウエハース	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ すいか かぼちゃ	478 586	16.3 20.4	12.2 14.3
24 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・夏野菜豚汁 魚のかば焼き・キャベツの温サラダ じゃがいもの青のり風味・オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし・ビスケット	牛乳 白身魚 青のり 肉だんご みそ	米 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ごま ビスケット ごま油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす トマト オクラ オレンジ コーン	420 550	16.2 21.3	14.8 18.8
27 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめスープ 野菜たっぷり夏マヨネーズ・はるさめサラダ すいか	牛乳 いりご大豆 3～5歳児クラス：チーズ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ ハム 鶏肉 わかめ 大豆 しらす チーズ	米 ごま油 砂糖 でんぶん はるさめ 油	たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん えのきたけ すいか	466 593	20.4 26.8	15.9 20.2
28 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐とえのきのみそ汁 チキンのごま風味・ひじきサラダ・もも	牛乳 じゃがいももち	牛乳 鶏肉 ひじき しらす 豆腐 みそ 焼きのり	米 小麦粉 パン粉 ごま 油 砂糖 じゃがいも でんぶん バター	キャベツ にんじん コーン パプリカ えのきたけ ごぼう たまねぎ ねぎ もも	481 592	17.4 22.4	15.7 19.8
29 (水)	麦茶 ウエハース	ごはん・鶏肉とキャベツの具たぐみみそ汁 魚のポテサウ焼き・ごぼうサラダ・オレンジ	牛乳 切干大根の焼きそば風	白身魚 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 豚肉 かつお節	米 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ごま 油	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン キャベツ ほうれんそう しめじ オレンジ 干しいたけ	454 568	18.1 23.4	20.6 24.4
30 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・ふし麺汁 にんじん入り厚焼き玉子・ひすいなすのみそ炒め バナナ	牛乳 かぼちゃの大学芋	牛乳 卵 牛肉 みそ	米 油 砂糖 ごま そうめん	にんじん たまねぎ なす にんにく しめじ トマト ねぎ バナナ かぼちゃ	476 605	14.7 18.5	17.0 21.6
31 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・コーンポタージュ ピーマンの細切り炒め・ツナと野菜の和え物 オレンジ	牛乳 せんべい 3～5歳児クラス：チーズ	牛乳 牛肉 焼きのり わかめ ツナ 乳飲料 チーズ	米 油 でんぶん はるさめ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米粉 せんべい	ピーマン パプリカ にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ パセリ オレンジ	446 589	15.2 21.2	15.7 21.9

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1～2	基準量	431	14.7 ～ 22.5	10.0 ～ 15.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	469	16.9	14.9	-	238	2.1	182	0.24	0.37	30	5.4	1.7
3～6	基準量	573	19.6 ～ 30.1	13.4 ～ 20.1	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	599	21.7	19.0	865	290	2.8	243	0.28	0.37	37	7.3	2.3

献立表に関する表記
内容の説明へ

給食写真へ



食育活動へ

7日（火）七夕そばろし、星ハンバーグ、そうめん汁、きらきら七夕ゼリー



今年は短冊に、どんな願い事を書いたのでしょう。七夕には、そうめんをたべる風習がありますがこれは天の川や織り姫の織る糸に見立てたと言われています。

14日（火）あまいひよこさん



白い殻（蒸しパン）から、黄色のひよこさん（かぼちゃクリーム）がのぞく「あまいひよこさん」です。目はココアで仕上げました。