

# 7月 給食献立表

2022年

3歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	(その他の食品)
1 15 29	金 金 金	どうもこし御飯 鶏のごま照り焼き 冬瓜の塩煮 華風和え 豆腐ときのこのお つけ	豆乳寒のきなこが け 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	鶏もも・油揚げ しらす干し 納ごし豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・ごま・調合油 砂糖・かたくり粉 納豆はるさめ ごま油・黒砂糖	β(ト)ン・しょうが とうがん・にんじん キャベツ・きゅうり ほんしめじ・まいたけ 寒天・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
2 16 30	土 土 土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 小松菜のごま和え みそ汁 (豆腐とワ カメ)	きつねうどん 牛乳 フルーツ (すい か)	鶏もも・納ごし豆腐 まみそ・油揚げ 豚かた・普通牛乳	米・砂糖・調合油 さつまいも・ごま 干しうどん	しょうが・レモン こまつな・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ・ほうれんそう すいか	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩 本みりん
4	月	ふりかけごはん あじの塩焼き 大根のそぼろ煮 拌三絲 なめこ汁	高野豆腐スティ ック 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ・まあじ 鶏ひき肉 納ごし豆腐 まみそ・凍り豆腐 豆乳・きな粉 普通牛乳	米・砂糖 納豆はるさめ ごま油 グラニュー糖 調合油	大根・きゅうり・キャベツ にんじん・なめこ 根深ねぎ・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
5 19	火 火	五分つきごはん 豚肉の味噌いため さつまいもブルー ン煮 オクラの納豆和え 豆腐のおつけ	小町団子 牛乳 フルーツ (すい か)	鶏もも・まみそ 焼きわり納豆 納ごし豆腐・塩ごけ きな粉・普通牛乳	米・砂糖・調合油 さつまいも・米	ブルーン・レモン・オクラ だいずもやし ほうれんそう・たまねぎ あおさ・すいか	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩
6 20	水 水	納豆ごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 南瓜の甘煮 もやしの海苔和え 大根の味噌汁	豆腐と人参の米粉 ドーナツ 牛乳 フルーツ (なつみ かん)	糸引き納豆 しらす干し 凍り豆腐・豚ひき肉 油揚げ・まみそ 納ごし豆腐 普通牛乳	米・砂糖・ごま ごま油・米粉 調合油	こねぎ・日本かぼちゃ だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・大根・こまつな にんじん・なつみかん	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ベーキングパウダー
7	木	七夕そうめん 鮭と野菜のかき揚 げ ほうれん草のごま あえ	フルーツポンチ さつま芋もち 牛乳	べにざけ 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ 砂糖・かたくり粉 調合油・ごま・砂糖 さつまいも・ごま	にんじん・ミニトマト きゅうり・オクラ・たまねぎ β(ト)ン・ほうれんそう キャベツ・すいか みかん缶詰・もも缶詰 寒天・レモン	こいくちしょうゆ 食塩
8 22	金 金	なめたけごはん ぎせい豆腐 大根の豚バラ煮 和風サラダ かぼちゃの味噌汁	ごはんせんべい (みどり) 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	鶏ひき肉 木綿豆腐・豚もも ちりめんじゃこ まみそ・しらす干し 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉・調合油 ごま油・ごま	えのきたけ・たまねぎ にんじん・にら 軟しいたけ・大根 きゅうり・キャベツ 日本かぼちゃ・根深ねぎ あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩・清酒 みりん
9 23	土 土	五分つきごはん 豚のおろし煮 おおか粉ふきいも 小松菜のり和え さつまいもの味噌 汁	うどん巾着 牛乳 フルーツ (なつみ かん)	鶏もも・かつお節 まみそ・油揚げ 普通牛乳	米・調合油・砂糖 じゃがいも さつまいも 干しうどん	大根・こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり えのきたけ・わかめ 根深ねぎ・にんじん なつみかん	こいくちしょうゆ 食塩・清酒 本みりん
11 25	月 月	海苔の佃煮ご飯 赤魚の煮付け なすのしょうゆ炒 め もやしと春雨の和 え物 おくらの清汁	かぼちゃドーナツ 牛乳 フルーツ (メロ ン)	あこうだい かつお節 調整豆乳 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 普通はるさめ・米粉 調合油	焼きのり・しょうが・なす 青ピーマン だいずもやし・きゅうり にんじん・オクラ えのきたけ 西洋かぼちゃ・メロン	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
12 26	火 火	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き さつまいもの甘辛 生差煮 ひじき煮 きのこの味噌汁	きつねおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (すい か)	鶏もも・油揚げ まみそ・普通牛乳	米・砂糖・調合油 さつまいも・米	あおのり・しょうが ほしひじき・にんじん 青ピーマン・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ きゅうり・ま昆布・すいか	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
13	水	わかめごはん 豆腐肉味噌がけ ごぼうの胡麻和え ブロッコリー 春雨のおつけ	どらやき 牛乳 フルーツ (なつみ かん)	納ごし豆腐 豚ひき肉・まみそ 豆乳・こしあん 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉・ごま ごま油 普通はるさめ・米粉 調合油	わかめ・たまねぎ にんじん・しょうが ごぼう・ブロッコリー ほうれんそう なつみかん	こいくちしょうゆ 食塩・清酒 本みりん ベーキングパウダー
14 28	木 木	五分つきごはん いわしの蒲焼 かぼちゃレーズン 煮 ねばねば和え にらときのこのお つけ	米粉のみそ蒸しバ ン 牛乳 フルーツ (すい か)	まいわし 焼きわり納豆 納ごし豆腐 淡色あまみそ・豆乳 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・砂糖・米粉 なたね油	しょうが・日本かぼちゃ 干しぶどう・にんじん こまつな・キャベツ・にら 生しいたけ・すいか	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
21	木	五分つきごはん 鮭の塩焼き 冷やしトマト ほうれん草のごま あえ わかめのおつけ	米粉きな粉蒸しバ ン 牛乳 フルーツ (メロ ン)	べにざけ・きな粉 豆乳・普通牛乳	米・ごま・砂糖 米粉・なたね油	トマト・ほうれんそう にんじん・キャベツ わかめ・根深ねぎ β(ト)ン缶詰・メロン	食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
27	水	わかめごはん [塩] 豆腐肉味噌がけ ごぼうの胡麻和え ブロッコリー 春雨のおつけ	寒天ゼリ(りん ご) ココロ芋けんぴ 牛乳	納ごし豆腐 豚ひき肉・まみそ 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉・ごま ごま油 普通はるさめ・砂糖 さつまいも・調合油	わかめ・たまねぎ にんじん・しょうが ごぼう・ブロッコリー ほうれんそう・寒天 りんご飲料	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
711 kcal	24.8 g	17.2 g	255 mg	3.2 mg	166 μg	0.57 mg	0.37 mg	38 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。