



2021年 7月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	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
1	木	梅ごはん ツナ入り卵焼き 竹輪ときゅうりの酢の物 さつまいもと切干大根の味噌汁	ロシアンクッキー 牛乳	ツナ・卵・竹輪・みそ 牛乳	米・ごま・油・砂糖 さつまいも・小麦粉 バター	梅干し・にんじん・たまねぎ きゅうり・オクラ・わかめ 切干大根・ねぎ・いちごジャム
2	金	ご飯 鶏ひき肉の磯揚げ 春雨ときゅうりの和え物 えのきと小松菜の味噌汁 オレンジ	餃子ピザ 牛乳	鶏ひき肉・卵・牛乳 ウインナーソーセージ みそ・チーズ	米・パン粉・油・春雨 砂糖・ごま油・ごま 餃子の皮	ねぎ・焼きのり・にんじん きゅうり・とうもろこし・えのき 小松菜・たまねぎ・オレンジ ケチャップ・ピーマン
3	土	スパゲッティナポリタン コーンサラダ じゃがいものスープ バナナ	おかかおにぎり 麦茶	ウインナーソーセージ チーズ・かつお節 鶏ひき肉	スパゲッティ・油 ごま油・じゃがいも 米・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・ケチャップ とうもろこし・キャベツ・パセリ バナナ・焼きのり
5	月	ご飯 鮭の香味焼き トマトサラダ なすと油揚げの味噌汁	フルーツポンチ クラッカー 牛乳	鮭・ハム・油揚げ みそ・牛乳 ヨーグルト	米・ごま・ごま油 油・砂糖 クラッカー	トマト・オクラ・きゅうり・なす たまねぎ・えのき・みかん缶 パイナップル缶・粉寒天
6 ・ 20	火	レバー入りそぼろ丼 高野豆腐の治部煮風 かぼちゃの味噌汁	ピーチケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏レバー 高野豆腐・鶏もも肉 みそ・牛乳	米・砂糖・小麦粉 油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん かぼちゃ・ほうれんそう もも缶
7	水	お昼様ライス 鶏肉の甘辛焼き 短冊サラダ 七タスープ ずいか	星型クッキー 牛乳	ベーコン・鶏もも肉 はんぺん・牛乳・卵	米・バター・油・砂糖 ごま油・そうめん 小麦粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・大根・きゅうり・オクラ とうもろこし・ずいか
8	木	ホットドック 大豆サラダ 小松菜のミルクスープ バナナ	ひじきおにぎり 枝豆 麦茶	豚ひき肉・豆乳・大豆 ベーコン・牛乳 ウインナーソーセージ 油揚げ	ロールパン・パン粉 マヨネーズ・砂糖 米	たまねぎ・ケチャップ・キャベツ にんじん・きゅうり・とうもろこし しめじ・小松菜・バナナ・ひじき 枝豆
9	金	ご飯 肉豆腐 わかめサラダ かぶの味噌汁 オレンジ	茹でとうもろこし 揚げいりこ 牛乳	豆腐・鶏もも肉・ツナ みそ・牛乳・煮干し	米・油・しらたき 砂糖・ごま油・ごま	ごぼう・たまねぎ・グリーンピース わかめ・きゅうり・にんじん かぶ・キャベツ・ねぎ・オレンジ とうもろこし
10 ・ 24	土	焼肉丼 きゅうりのごま酢和え お麩の味噌汁 オレンジ	ブルーベリージャム サンド 牛乳	豚もも肉・みそ・牛乳	米・油・ごま・砂糖 お麩・食パン	たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・ねぎ・ほうれんそう オレンジ・ブルーベリージャム
12 ・ 26	月	ご飯 豚肉のアップルソースがけ しらす和え 味噌けんちん汁 オレンジ	じゃがもち 牛乳	豚肩ロース・しらす かつお節・豆腐・みそ 牛乳	米・バター・砂糖 しらたき・じゃがいも 片栗粉・マヨネーズ 油	たまねぎ・りんご・しょうが ほうれんそう・にんじん・ごぼう 大根・ねぎ・オレンジ
13 ・ 27	火	納豆ご飯 鶏の照り焼き ピーマンとじゃがいものきんぴら 大根となめこの味噌汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	納豆・鶏もも肉・みそ 牛乳	米・油・じゃがいも 砂糖・ごま・小麦粉	ピーマン・にんじん・大根・なめこ ねぎ・かぼちゃ
14 ・ 28	水	ご飯 アジフライ かぼちゃサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 グレープフルーツ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	鰹・卵・みそ・牛乳	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖・ごま油 ごま・せんべい	かぼちゃ・にら・小松菜・もやし たまねぎ・グレープフルーツ オレンジジュース・粉寒天
15 ・ 29	木	チキンカレーライス コールスローサラダ トマトとレタスのスープ フルーツヨーグルト	青菜としらすのおに ぎり 麦茶	鶏もも肉・みそ ヨーグルト・しらす	米・油・じゃがいも 小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・きゅうり とうもろこし・レタス・トマト しめじ・もも缶・パイナップル缶 みかん缶
16 ・ 30	金	冷やしきつねうどん 豚の味噌焼き いんげんのごまマヨ和え	ケチャップライス チーズ 麦茶	鶏もも肉・油揚げ かまぼこ・みそ 豚もも肉・チーズ ロースハム	うどん・砂糖・ごま マヨネーズ・米・油	ねぎ・わかめ・さやいんげん にんじん・とうもろこし・たまねぎ ケチャップ・グリーンピース
17 ・ 31	土	ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 じゃがいものチーズ焼き わかめとしめじの味噌汁 バナナ	マカロニきなこ 牛乳	鶏もも肉・チーズ みそ・牛乳・きなこ	米・春雨・ごま油 砂糖・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ	にんじん・キャベツ・しいたけ にら・わかめ・ねぎ・しめじ バナナ
19	月	夏野菜カレーライス トマトサラダ ズッキーニのコンソメスープ	フルーツポンチ クラッカー 牛乳	豚もも肉・牛乳 ウインナーソーセージ ヨーグルト・ハム	米・油・砂糖 クラッカー	にんじん・たまねぎ・なす・オクラ トマト・きゅうり・ズッキーニ しめじ・みかん缶・パイナップル缶 粉寒天
21	水	ご飯 鶏の甘辛焼 大根のおかか和え しめじとわかめの味噌汁 ずいか	蕎麦のりとカレー粉の ゼツポリーネ 牛乳	鶏もも肉・かつお節 みそ・牛乳・はんぺん 牛乳	米・油・お麩・米粉	しょうが・大根・にんじん・小松菜 しめじ・わかめ・ずいか・蕎麦のり

☆ 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	食塩相当量
547kcal	20.0g	16.6g	194mg	2.1mg	283μg	0.32mg	0.36mg	30mg	2.0mg

