



7月 給食・おやつメニュー表

日曜	給食	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	鶏肉のトマト煮 ご飯 なすとズッキーニのグリルカラフルピクルス じゃがいもの冷製スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) かぼちゃの蒸しパン	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 調整豆乳	調合油 薄力粉 精白米 オリブ油 じゃがいも ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ トマトケチャップ ほんしめじ トマトホール缶詰 なす ズッキーニ きゅうりにんじん オレンジ かぼちゃ
2	サーモンの塩焼き ご飯 納豆和え さつまいもサラダ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) 夏のヨーグルト	普通牛乳 さけ 納豆 プロセスチーズ 甘みそ 若鶏ささ身 ブレーンヨーグルト	精白米 さつまいも マヨネーズ いりごま	オクラ レーズン にんじん 長ねぎ だいこん みずな 生しいたけ たまねぎ グレープフルーツ パナナ レモン パインアップル缶詰
3	鶏のごま焼き ご飯 野菜の和え物 コロコロポテト みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ チーズ	普通牛乳 鶏もも 削り節 甘みそ 絹ごし豆腐 若鶏ささ身 プロセスチーズ	砂糖 いらりごま 精白米 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 梅干し調味漬 きゅうり あおのり たまねぎ 長ねぎ だいこん 生しいたけ オレンジ パナナ
6	カレイの煮付け ご飯 かぼちゃの煮物 漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふスナック(ココア)	普通牛乳 まがれい 甘みそ 油揚げ	三温糖 精白米 オレンジゼリー 親世ふ 調合油	しょうが 生わかめ くりかぼちゃ だいこん 塩昆布 梅干し調味漬 にんじん 生しいたけ こまつな キャベツ
7	☆お誕生会お楽しみ給食☆ 七夕いろいろ彩りそうめん 野菜の素揚げ マカロニサラダ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ケーキ(黒糖)	普通牛乳 鶏卵 まぐろ油漬缶詰(白) ロースハム 調整豆乳 ホイップクリーム	そうめん 調合油 さつまいも マカロニスバゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス 有塩バター 黒砂糖	オクラ にんじん ミニトマト たまねぎ きゅうり ネーブル
8	サバのカレー焼き ご飯 にんじんグラッセ マリネ風サラダ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 さば 若鶏ささ身	薄力粉 精白米 三温糖 有塩バター オリブ油 じゃがいも オレンジゼリー	パセリ たまねぎ 黄ピーマン きゅうりにんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう グレープフルーツ パナナ レモン果汁 みかん缶詰
9	肉じゃが ご飯 ほうれん草ゴマ和え チーズ みそ汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) レーズンコーンフレーク	普通牛乳 ぶたそとも(赤肉) 淡色辛みそ プロセスチーズ 甘みそ 油揚げ 若鶏ささ身	じゃがいも 三温糖 しらたき 精白米 ごま コーンフレーク	にんじん さやいんげん 生しいたけ ほうれんそう いら ぶなしめじ 長ねぎ だいこん ごぼう りんご レーズン
10	ケチャップごはん コールスローサラダ 枝豆とベーコン炒め 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 山芋おやき	普通牛乳 若鶏ささ身 ベーコン	精白米 有塩バター フレンチドレッシング オリブ油 いりごま やまといも 調合油 片栗粉	たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン キャベツ にんじん レーズン コーン缶詰粒 きゅうり ミニトマト えだまめ にんにく だいこん セロリ 生しいたけ ごぼう オレンジ あおのり
13	赤魚の煮付け ご飯 なすの煮浸し 漬物 みそ汁ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) スティックさつまいも	普通牛乳 あこうだい かつお節 甘みそ 油揚げ 木綿豆腐	三温糖 精白米 ごま 調合油 ごま油 じゃがいも オレンジゼリー さつまいも グラニュー糖	しょうが なす だいこん きゅうり 塩昆布 にんじん たまねぎ 生わかめ
14	野菜たっぷりビビンバ かぼちゃ素揚げ 卵のふわふわスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) フルーツヨーグルト寒天	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 ブレーンヨーグルト	精白米 いりごま 調合油 三温糖	にんじん 長ねぎ ほうれんそう りょうとうもやし くりかぼちゃ チンゲンサイ 生しいたけ グレープフルーツ みかん缶詰 寒天
15	トマトドリア 枝豆のペペロンチーノ 野菜の和え物 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココアラスク	普通牛乳 プロセスチーズ 若鶏むね(皮なし) ベーコン ロースハム	精白米 有塩バター オリブ油 いりごま フランスパン 三温糖	たまねぎ トマト なす 青ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり 塩昆布 にんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう りんご
16	さわらの西京焼き ご飯 納豆和え ひじきの煮もの みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ごまだれそうめん	普通牛乳 さわら 甘みそ 納豆 油揚げ 大豆 若鶏ささ身	三温糖 いりごま 精白米 調合油 片栗粉 生いも 板こんにやく そうめん ごま	きゅうり オクラ にんじん 乾ひじき さやいんげん たまねぎ だいこん ほんしめじ オレンジ 生わかめ
17	☆ガミカミ献立☆ フルーツサンドパン フライドポテト サラダスパゲティ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おかき するめ	普通牛乳 ホイップクリーム ロースハム 若鶏むね(皮なし) するめ	食パン じゃがいも 調合油 マカロニスバゲティ フレンチドレッシング 甘辛せんべい	パナナ みかん缶詰 コーン缶詰粒 キャベツ ミニトマト きゅうり ほんしめじ にんじん だいこん たまねぎ 生わかめ
20	鮭チャーハン いんげんのゴマ和え 大根のバリバリ漬け 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナコッタ	普通牛乳 べにざけ 甘みそ ウィナーソーセージ ホイップクリーム	精白米 いりごま ごま 三温糖 オレンジゼリー	ぶなしめじ コーン缶詰粒 しその葉 さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん キャベツ いら いちごジャム
21	おろしハンバーグ ご飯 マッシュポテト 春雨酢の物 みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ピーチケーキ	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏ひき肉 ロースハム 甘みそ 油揚げ 調整豆乳	パン粉 精白米 じゃがいも はるさめ ごま油 三温糖 ホットケーキミックス	だいこん たまねぎ しその葉 パセリ にんじん 生わかめ キャベツ ぶなしめじ いら オレンジ パナナ 白桃缶
22	冷やしうどん 天ぷら フルーツポンチ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おかかおにぎり	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰(白)	うどん さつまいも 薄力粉 調合油	にんじん ミニトマト きゅうり 青ピーマン 乾パナナ オレンジ りんご 白桃缶
27	トマトたっぷりハヤシライス チーズ 大根サラダ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) クラッシュゼリー	普通牛乳 大豆 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰(白)	精白米 有塩バター じゃがいも 和風ドレッシングタイプ オレンジゼリー	たまねぎ にんじん トマトホール缶詰 だいこん 長ねぎ キャベツ コーン缶詰粒 パインアップル缶詰
28	野菜たっぷり焼きそば かぼちゃサラダ にんじん甘煮 わかめスープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ゴマ梅おにぎり	普通牛乳 ぶたロース(赤肉) ブレーンヨーグルト プロセスチーズ 鶏ひき肉	中華めん 調合油 マヨネーズ いりごま 三温糖 精白米	りょうとうもやし にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ かぼちゃ レーズン だいこん 生わかめ ぶなしめじ 生しいたけ オレンジ 梅干し調味漬
29	ピーマンの肉詰め ご飯 ピクルス 長いもサラダ みそ汁 スイカ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミルクもち	普通牛乳 ぶたひき肉 かつお節 まぐろ水煮缶詰(白) 甘みそ 若鶏ささ身 きな粉	パン粉 精白米 ながいも 片栗粉 三温糖 黒蜜	たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン だいこん きゅうり 塩昆布 オクラ 梅干し調味漬 にんじん いら ぶなしめじ 長ねぎ なす すいか
30	まぐろカツ ご飯 茹でキャベツ ミニトマト 豚汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 野菜チヂミ	普通牛乳 めかじき 甘みそ 油揚げ ぶたも(赤肉) プロセスチーズ	薄力粉 生パン粉 調合油 精白米 板こんにやく じゃがいも 片栗粉	キャベツ にんじん 刻み昆布 ミニトマト だいこん こまつな ぶなしめじ 長ねぎ グレープフルーツ コーン缶詰粒
31	タコライス風 コーンサラダ さつまいものレモン煮 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 冷やしおしろい風	普通牛乳 ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 若鶏ささ身 あずき	精白米 三温糖 マヨネーズ いりごま じゃがいも さつまいも 片栗粉	トマト トマトケチャップ コーン缶詰粒 にんじん レモン果汁 レーズン たまねぎ いら だいこん ごぼう オレンジ

※10時牛乳は未満児のみです。都合により変更する場合があります。
※土曜献立は別紙にて配布しています。

(アレルギー献立)

※口青→小麦未使用 代替除去食提供
おやつに小麦使用の日は市販のものになります。

※黄色文字→マヨネーズ未使用 除去食提供

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	477kcal	17.6g	12.9g	1.5g
3歳以上児	577kcal	20.8g	14.3g	1.8g