

7月給食献立予定表

キッズ	昼食		3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			午前	午後
1	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・ひじき・人参・白菜	290 kcal 12.1 g 9.5 g 37.9 g 0.7 g	小麦	牛乳・クッキー	麦茶 わらびもち
2	金	豚肉の甘辛丼 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	275 kcal 11.4 g 7 g 39.3 g 0.5 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 ゼリー
5	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ (パイン缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・グリーンピース・ごぼう・パインナップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜	312 kcal 13.8 g 7 g 47.3 g 0.5 g	小麦	麦茶・ビスケット	カルピス おにぎり
6	火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根	273 kcal 10.5 g 8.1 g 37.5 g 0.7 g	小麦	牛乳・クッキー	麦茶 フルーチェ
7	水	●七夕そうめん なすとそぼろのみそ炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ (バナナ)	ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ	268 kcal 10 g 6.2 g 42.1 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 チーズ
8	木	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 小松菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	シロイトタラ・味噌	オレンジ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	248 kcal 9.3 g 4 g 43.1 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 おにぎり
9	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ フルーツ (洋梨缶)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	278 kcal 7.6 g 5.4 g 48.2 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー	麦茶 ヨーグルト
12	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	281 kcal 12.4 g 6 g 42.6 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい	牛乳 ジャムパン
13	火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	うどん・さつま芋・砂糖・油	豆腐・豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	277 kcal 11.8 g 6 g 43.5 g 0.9 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 ゼリー
14	水	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のナムル風 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	257 kcal 10 g 5.5 g 39.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー	牛乳 わらび餅
15	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・ひじき・人参・白菜	290 kcal 12.1 g 9.5 g 37.9 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 ぶりん
16	金	豚肉の甘辛丼 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.5 g 7 g 39.5 g 0.5 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 ゼリー
19	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ (パイン缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・グリーンピース・ごぼう・パインナップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜	312 kcal 13.8 g 7 g 47.3 g 0.5 g	小麦	牛乳・クッキー	カルピス おにぎり
20	火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根	273 kcal 10.6 g 8.1 g 37.5 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット	麦茶 フルーチェ

7月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食		3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ 午前 午後
			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			
21	水	●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみそ炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ (みかん缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚 肉・味噌	かぼちゃ・キヌサヤ・ コーン・なす・みかん 缶・玉ねぎ・人参・長ね ぎ	321 kcal 9.1 g 8.6 g 50.1 g 0.5 g	小麦	麦茶・せんべい 麦茶 牛乳寒天
22	木	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 小松菜のおかか和え みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ご飯・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・油	シロイトタラ・花か つお・味噌	ピーマン・ワカメ・玉ね ぎ・小松菜・白桃缶	244 kcal 9.6 g 2.9 g 43.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット 麦茶 わらび餅
23	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ フルーツ (洋梨缶)	ごま油・ご飯・砂 糖・油	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ね ぎ・人参・白菜・洋なし 缶	278 kcal 7.7 g 5.4 g 48.1 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット 麦茶 ゼリー
26	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	スケソウダラ・鶏 肉・味噌	ごぼう・ブロッコリー・ 玉ねぎ・小松菜・赤ピー マン・大根・白桃缶	281 kcal 12.6 g 6 g 42.5 g 0.6 g	小麦	牛乳・ビスケット 牛乳 ゼリー
27	火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ (みかん缶)	うどん・さつま芋・ 砂糖・油	豚肉	あおさ粉・キヌサヤ・ キャベツ・みかん缶・れ んこん・玉ねぎ・人参	270 kcal 10.4 g 5.1 g 45.1 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい 麦茶 チーズ
28	水	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のナムル風 みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・小麦粉・焼ふ・ 油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	257 kcal 10 g 5.5 g 39.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー 牛乳 ゼリー
29	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・砂 糖・油	カラスカレイ・豚 肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ きゅうり・ひじき・人 参・白菜	290 kcal 12.1 g 9.5 g 37.9 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット 麦茶 ヨーグルト
30	金	豚肉の甘辛丼 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂 糖・油	豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・ チンゲン菜・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	276 kcal 11.5 g 7 g 39.4 g 0.5 g	小麦	麦茶・クッキー 麦茶 牛乳寒天
						kcal g g g g		
						kcal g g g g		

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量			
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.2	6.9	0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※本工場では小麦・乳を使用しております。

※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。