



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		
		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	
3	月	ごはん 豚のトマト缶煮込み ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(キャベツ・じゃがいも)	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ごぼう 焼き のり キャベツ しめじ	242 kcal 10.4 g 5.8 g 39 g 0.8 g	小麦	麦茶	ビスケット
		ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	ねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン カットわかめ パナ ナ	269 kcal 9.6 g 6.5 g 43.5 g 1 g		小麦	牛乳
5	水	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	米 片栗粉 油 ごま油	木綿豆腐 豚肉(も も) 竹輪 米みそ (淡色辛みそ)	チンゲンサイ ピーマン にんじ ん えのきたけ なす	248 kcal 12.7 g 6.1 g 37.5 g 1.3 g	小麦	麦茶	せんべい
		ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) オレンジ	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白 いりごま	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ もやし こまつな だいこん オレンジ	263 kcal 12.1 g 5.2 g 43.1 g 0.9 g		小麦	麦茶
7	金	天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	米 油 砂糖 じゃがいも そう めん	豚ひき肉 ツナ水 煮 生揚げ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビュレー コーン ブロッコリー メロ	299 kcal 12 g 8.4 g 46.5 g 0.7 g	小麦	麦茶	サブレ
		ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) マスカットゼリー	米 油 マスカッ トゼリー じゃが いも	さば ハム 米み そ(淡色辛みそ)	キャベツ にんじ ん かぼちゃ 葉 ねぎ	268 kcal 11 g 7.1 g 43.1 g 1.2 g		小麦	麦茶
11	火	食パン(マーマレードジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	食パン マーマ レードジャム 片 栗粉 油	豚肉(もも)	たまねぎ こまつ な にんじん コーン えのきた け	211 kcal 10.4 g 6.5 g 31.1 g 1 g	小麦	牛乳	おにぎり
		ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	米 じゃがいも 油	鶏むね肉 挽きわ り納豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー オクラ トマト きゅうり だいこん カットわ	287 kcal 9.9 g 7.5 g 46.9 g 0.7 g		小麦	麦茶
13	木	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	米 砂糖 油	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ しめ じ バナナ	230 kcal 10.4 g 2.1 g 43.7 g 1.2 g	小麦	麦茶	フルーチェ
		ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	米 油 ごま油	鶏もも肉 挽きわ り納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ コーン ひじき にんじん キャベツ オレン ジ	275 kcal 11.6 g 8.5 g 40.5 g 1.3 g		小麦	麦茶
18	火	ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	米 白いりごま 油 砂糖 マス カットゼリー	かつお節 鶏もも 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが だいこ ん にんじん か ぼちゃ たまねぎ	269 kcal 9.6 g 6.5 g 43.5 g 1 g	小麦	麦茶	ホットケーキ
		ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	米 片栗粉 油 ごま油	木綿豆腐 豚肉(も も) 竹輪 米みそ (淡色辛みそ)	チンゲンサイ ピーマン にんじ ん えのきたけ なす	248 kcal 12.7 g 6.1 g 37.5 g 1.3 g		小麦	牛乳



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	
		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				
20	木	ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) オレンジ	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白い りごま	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ もやし こまつな だいこ ん オレンジ	263 kcal 12.1 g 5.2 g 43.1 g 0.9 g	小麦	午前 午後 麦茶 ビスケット
		塩焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(豆腐・わかめ)	焼きそばめん 油 じゃがいも	鶏もも肉 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ コーン あおのり にんじ ん きゅうり カットわかめ	246 kcal 10.5 g 7.6 g 38.6 g 1 g	小麦	麦茶 おにぎり
24	月	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) マスカットゼリー	米 油 マスカッ トゼリー じゃが いも	さば ハム 米み そ(淡色辛みそ)	キャベツ にんじ ん かぼちゃ 葉 ねぎ	268 kcal 11 g 7.1 g 43.1 g 1.2 g	小麦	麦茶 ゼリー
		食パン(マーマレードジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	食パン マーマ レードジャム 片 栗粉 油	豚肉(もも)	たまねぎ こまつ な にんじん コーン えのきた け	211 kcal 10.4 g 6.5 g 31.1 g 1 g	小麦	麦茶 せんべい
26	水	チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)	米 じゃがいも 油	鶏むね肉 挽きわ り納豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーラー オクラ トマト きゅうり だいこん カットわ	287 kcal 9.9 g 7.5 g 46.9 g 0.7 g	小麦	麦茶 ホットケーキ
		ごはん かれのいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	米 砂糖 油	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン チンゲンサイ しめ じ バナナ	230 kcal 10.4 g 2.1 g 43.7 g 1.2 g	小麦	麦茶 サブレ
28	金	パインアップルライス タンドリーチキン トマトのツナ和え コロコロスープ(じゃがいも・にんじん) すいか	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 ヨーグ ルト(無糖)	かぼちゃ ブロッコ リー にんにく しょうが トマト にんじん パセリ粉 すいか	249 kcal 9.7 g 5.4 g 41.8 g 0.7 g	小麦	麦茶 きな粉 マカロニ
		ごはん 豚のトマト缶煮込み ブロッコリーとにんじんのひじき 炒め すまし汁(キャベツ・じゃがいも)	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉(もも)	たまねぎ トマト 缶 ブロッコリー にんじん ひじき キャベツ	242 kcal 10.4 g 5.8 g 39 g 0.8 g	小麦	牛乳 クッキー

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	炭水化物g	塩分g
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	253	10.7	6.1	40.9	1.0

給食MEMO

太陽キラキラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。

< 今月の行事料理 : 7日(金) > お昼は天の川に見立てたカレーライス提供予定です。

また、特別食として「パインアップルライス」があります。お昼ご飯でパインアップルをイメージしたご飯を提供予定です。色や形から「パインアップル」をイメージしてくれると嬉しいなと思います。

