

7月献立表(一般)

		月		火		水		木		金			
		1		2		3		4		5			
昼食	ご飯 白身魚の味噌だれがけ 里芋とあけの煮物 清汁(小松菜・人参) キャンディチーズ 小魚	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏のからあげ マカロニのケチャップ炒め コリアーブ(キャベツ)		冷やしわかめうどん 肉団子 ほうれんそうの磯和え 一口ゼリー		びびんバネ えびシューマイ わかめスープ みかん缶		☆七夕メニュー 七夕とうもろこしご飯 星型ハンバーグ・ウインナー そうめん汁 七夕ゼリー					
	10時	果物(バナナ)		ポーロ		ビスコ		たべっこ動物		お子様せんべい			
	3時	牛乳 大きな納豆シロイン		お茶 大きなおにぎり		★フルーツヨーグルト		お茶 かつばえびせん		カルピス ★薑薑サンド			
	給食力になるもの	米、砂糖、里芋、○煎しパン、コンソメ		ロールパン、鶏、マカロニ、砂糖、○ポーロ、○米		うどん、天かす、ごま、ゼリー、○ビスコ、○砂糖、○わかめ、○食パン		米、砂糖、ごま、ごま、みかん缶、○たべっこ動物、○かつばえびせん		米、じゃがいも、そうめん、ゼリー、○お子様せんべい、○バナナ、○いちごジャム			
	魚や肉や卵になるもの	たら、あけ、チーズ、○牛乳、○まなこ		からあげ、小魚		かまぼこ、肉団子、○ヨーグルト		豚ミンチ、卵、えびしゅうまい		枝豆、ベーコン、ハンバーグ、ウインナー			
卵の殻を殻えるもの	卵、人参、インゲン、小松菜、○バナナ		ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、コーン、キャベツ、人参、パセリ		わかめ、青ネギ、ブロッコリー、ほうれん草、人参、○バナナ		しょうが、ほうれん草、人参、もやし、ブロッコリー、わかめ、青ネギ		とうもろこし、パセリ、ブロッコリー、オクラ、青ネギ				
調味料	しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ、○お茶、○醤油		しょうゆ、みりん、山椒		しょうゆ、みりん、中華だし、○お茶		しょうゆ、みりん、中華だし、○お茶		コンソメ、塩、ケチャップ、しょうゆ、山椒、○カルピス		
※HPL/たんぱく質/糖質/脂質/塩分(1/100g)	622(409)kcal 23.1(21.2)g 10.9(9.9)g 1.7(1.7)g		664(625)kcal 27.2(25.3)g 30.4(28.5)g 2.6(2.3)g		306(348)kcal 11.8(11.6)g 6.0(8)g 2.6(2.3)g		523(478)kcal 19.5(17)g 17.7(16.7)g 2.0(1.9)g		628(667)kcal 18.6(17.2)g 10.2(9.4)g 3.7(3.5)g				
		8		9		10		11		12			
昼食	ご飯 サバのおろしポン酢 根菜煮 味噌汁(ふ・わかめ) キャンディチーズ	1 ロールパン(0.1歳児は食パン) ウイナとアロココの卵炒め マカロニサラダ ポトフ風スープ		しょうゆラーメン 焼き餃子 チンゲンサイの炒め煮 青りんごゼリー		ご飯 豚の生姜焼き ひじきの煮物 味噌汁(さつまいも) 小魚		三色丼 人参のツナマヨ和え 清汁(玉ねぎ・わかめ) みかん缶					
	10時	あんぱんまんせんべい		ポーロ		白い風船		ビスコ		果物(バナナ)			
	3時	牛乳 ★おふラスク		果物(バナナ)		お茶 ハーベスト		ミロ ★ホットケーキ		牛乳 マリービスケット			
	給食力になるもの	米、里芋、砂糖、○あんぱんまんせんべい、○お茶		ロールパン、マカロニ、じゃがいも、○ポーロ		中華そば、ごま油、油、ゼリー、○白い風船、○ハーベスト		米、砂糖、油、さつまいも、○ビスコ、○ホットケーキ、○マリービスケット		米、砂糖、ごま油、ごま、みかん缶、○マリービスケット			
	魚や肉や卵になるもの	さば、チーズ、○牛乳		ウインナー、卵		焼き餃、餃子、あけ		豚ミンチ、卵、小魚、○牛乳、○ミロ、○豆腐		豚ミンチ、卵、ツナ、○牛乳			
卵の殻を殻えるもの	人参、青ネギ、人参、ごぼう、インゲン、わかめ		人参、ブロッコリー、ごぼう、玉ねぎ、パセリ、○バナナ		コーン、もやし、わかめ、青ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、人参		玉ねぎ、しょうが、ひじき、枝豆、人参、青ネギ		しょうが、ほうれん草、人参、コーン、玉ねぎ、わかめ、青ネギ、○バナナ				
調味料	しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		コンソメ、コンソメ、マヨネーズ、山椒		中華だし、みりん、しょうゆ、○お茶		しょうゆ、みりん、山椒		しょうゆ、みりん、中華だし、マヨネーズ、山椒		しょうゆ、みりん、中華だし、マヨネーズ、山椒		
※HPL/たんぱく質/糖質/脂質/塩分(1/100g)	579(527)kcal 22.2(20.9)g 24.3(24.3)g 3.0(3.1)g		402(388)kcal 14.1(12.6)g 15.5(12.3)g 2.6(2.2)g		352(328)kcal 12.6(10.8)g 13.1(13.2)g 3.2(2.8)g		655(642)kcal 33.6(29.3)g 22.4(23.1)g 2.2(2.3)g		465(437)kcal 25.0(21.6)g 23.8(20.3)g 2.8(2.7)g				
		15		16		17		18		19			
昼食	ご飯 さわらの照焼き ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(里芋・人参) キャンディチーズ	2 ロールパン(0.1歳児は食パン) コロケ ほうれん草のソテー コンソメスープ 小魚		ロールパン(0.1歳児は食パン) コロケ ほうれん草のソテー コンソメスープ 小魚		ご飯 豚肉の冷しゃぶ 南蛮煮 味噌汁(豆腐・小松菜)		★誕生日メニュー ふりかけご飯 ハンバーグ・ウインナー スイートポテトサラダ コリアーブ(キャベツ) ミニゼリー					
	10時	ビスコ		ウエハース		たべっこ動物		白い風船		オレンジジュース			
	3時	牛乳 ★さつまいもパイ		果物(バナナ)		お茶 ミルクまんじゅう		お茶 ミルクまんじゅう		★ケーキ			
	給食力になるもの	米、砂糖、里芋、○ビスコ、○さつまいも、○バナナ、○ごま		ロールパン、油、○ウエハース		中華そば、ごま油、○食パン		米、砂糖、○たべっこ動物、○ミルクまんじゅう、○アイスクリーム		米、砂糖、ごま油、砂糖、ゼリー、○白い風船、○オレンジジュース、○ケーキ、○ホイップ			
	魚や肉や卵になるもの	さくら、チーズ、○牛乳		コロケ、ロースハム、牛乳、小魚		豚ミンチ、豆腐		豚ミンチ、豆腐		豚ミンチ、豆腐、ウインナー、ロースハム			
卵の殻を殻えるもの	しょうが、ブロッコリー、人参、青ネギ		ブロッコリー、ほうれん草、コーン、パセリ、○バナナ		人参、キャベツ、青ネギ、かぼちゃ、グリーンピース、小松菜		人参、キャベツ、青ネギ、しょうが、オクラ、わかめ		ブロッコリー、ミックスベジタブル、キャベツ、人参、青ネギ				
調味料	しょうゆ、みりん、塩昆布、山椒		しょうゆ、みりん、塩昆布、山椒		しょうゆ、みりん、塩昆布、山椒		しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		ケチャップ、マヨネーズ、コンソメ		
※HPL/たんぱく質/糖質/脂質/塩分(1/100g)	519(532)kcal 22.1(21.3)g 15.7(18.1)g 1.7(1.8)g		444(400)kcal 21.5(19.4)g 12.9(12.3)g 2.8(2.6)g		426(458)kcal 15.8(13.9)g 6.0(10.3)g 0.9(1.2)g		586(562)kcal 13.2(12.6)g 17.3(18)g 1.8(1.6)g		686(582)kcal 13.2(12.6)g 17.3(18)g 1.8(1.6)g				
		22		23		24		25		26			
昼食	ご飯 チキンカツ かぼちゃサラダ 味噌汁(大根) 小魚	3 ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏の照り焼き コールスロー 豆乳スープ		4 ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏の照り焼き コールスロー 豆乳スープ		豚汁 肉団子 もやしのナムル キャンディチーズ		豚汁 肉団子 もやしのナムル キャンディチーズ		チキンマトカレー えだまめコンソメ ヨーグルト			
	10時	あんぱんまんせんべい		マンナビスケット		果物(バナナ)		お子様せんべい		ビスコ			
	3時	牛乳 みそ汁		お茶 ★おかかチーズおにぎり		牛乳 ★ピザトースト		牛乳 アイスクリーム		果物(すいか)			
	給食力になるもの	米、油、○あんぱんまんせんべい、○カステラ		ロールパン、油、砂糖、○マンナビスケット、○バナナ		中華そば、ごま油、○食パン		米、砂糖、油、ゼリー、○お子様せんべい、○アイスクリーム		米、じゃがいも、油、○ビスコ			
	魚や肉や卵になるもの	チキンカツ、小魚、○牛乳		豚肉、ベーコン、豆腐、○チーズ、○かつお節		ロースハム、鶏肉、肉団子、○チーズ、○牛乳、○ウインナー		豚ミンチ、かつお節		豚ミンチ、ヨーグルト			
卵の殻を殻えるもの	ブロッコリー、かぼちゃ、コーン、きゅうり、大根、人参、青ネギ		ブロッコリー、キャベツ、コーン、人参、ほうれん草		きゅうり、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、人参、○ピーマン、○コーン		玉ねぎ、人参、青ネギ、しょうが、オクラ、わかめ		玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、枝豆、コーン、○すいか				
調味料	しょうゆ、みりん、コンソメ、マヨネーズ、味噌、山椒		しょうゆ、みりん、マヨネーズ、コンソメ、山椒		中華だし、しょうゆ、みりん、○ケチャップ		しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		カレーフレーク、マヨネーズ、山椒		
※HPL/たんぱく質/糖質/脂質/塩分(1/100g)	602(611)kcal 30.8(30)g 22.6(23.5)g 1.8(1.9)g		472(413)kcal 25.8(18.4)g 18.3(16)g 2.4(2.3)g		453(413)kcal 22.7(19.3)g 17.0(15.3)g 3.7(3)g		522(467)kcal 18.3(15.6)g 10.6(9.8)g 2.7(1.7)g		633(623)kcal 19.5(16.7)g 17.0(18)g 1.4(1.6)g				
		29		30		31							
昼食	わかめご飯 あじフライ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(小松菜・人参)	4 ロールパン(0.1歳児は食パン) マカロニグラタン アジフライ オニオンスープ		5 ロールパン(0.1歳児は食パン) マカロニグラタン アジフライ オニオンスープ		マーボー豆腐丼 キャベツの中華和え フランクソース キャンディチーズ		マーボー豆腐丼 キャベツの中華和え フランクソース キャンディチーズ					
	10時	たべっこ動物		果物(バナナ)		あんぱんまんビスケット		あんぱんまんビスケット					
	3時	★イチゴヨーグルト		★フライドポテト		乳菌飲料 たいやき		乳菌飲料 たいやき					
	給食力になるもの	米、油、砂糖、○たべっこ動物、○いちごジャム		ロールパン、マカロニ、じゃがいも、小豆粉、マーガリン、パン粉、○フライドポテト、○油		中華そば、ごま油、油、ごま、豆腐、ウインナー、○あんぱんまんビスケット、○乳酸菌飲料、○たいやき		米、砂糖、油、ゼリー、○お子様せんべい、○アイスクリーム		米、じゃがいも、油、○ビスコ			
	魚や肉や卵になるもの	あじフライ、高野豆腐、卵、○ヨーグルト		ベーコン、牛乳、チーズ		豚ミンチ、かにかま、チーズ		豚ミンチ、かにかま、チーズ					
卵の殻を殻えるもの	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、青ネギ		ほうれん草、パセリ、ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、○バナナ		たけのこ、青ネギ、しょうが、キャベツ、コーン、きゅうり、わかめ、青ネギ		玉ねぎ、人参、青ネギ、しょうが、オクラ、わかめ		玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、枝豆、コーン、○すいか				
調味料	わかめご飯の薬、ソース、しょうゆ、みりん、味噌、山椒		シチューミックス、コンソメ、イタリアンドレッシング		中華だし、しょうゆ、みりん、卵、中華だし		しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		しょうゆ、みりん、味噌、塩、山椒		カレーフレーク、マヨネーズ、山椒		
※HPL/たんぱく質/糖質/脂質/塩分(1/100g)	466(480)kcal 19.1(18.6)g 10.7(13.5)g 1.8(1.9)g		496(470)kcal 14.9(13.6)g 18.1(18.5)g 3.8(3.4)g		562(517)kcal 19.3(16.7)g 18.2(14.4)g 2.2(2.2)g								

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー  
★手作りおやつ  
△物販期間オリジナルメニュー  
※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。