

令和元年

7月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	種 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 月	たらのパン粉焼き ひじきと牛肉の甘辛い ブロッコリーのおかか和え 鶏ごぼう汁 ごはん ぶどう	クッキー 牛乳 こねつけ 牛乳	普通牛乳・みそ・牛ばら・かつお節 鶏むね・米みそ	クッキー・パン粉・オリーブ油・三温糖 米・薄力粉・調合油・上白糖	しょうが・ほしひじき・たまねぎ・パプリカ パプリカ・長ねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・信詰・ごぼう・大根・こねぎ・ぶどう
2 火	かきあげ丼 高野豆腐のいこみ煮 きゅうりとナスのさつぱり和え 添野菜(トマト) 七塔そうめん汁 すいか	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・大豆ドライパック信 さくらえび・鶏ひき肉・高野豆腐・なると	ビスコ・大ぶら粉・調合油・米 かたくり粉・ごま油・そうめん ロールケーキ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・にがり たけのこ水煮・しょうが・乾しいたけ・大根 なす・きゅうり・スイートコーン・信詰・トマト・オクラ カットわかめ・すいか
3 水	つばすの極みそつけ チンゲン菜の酢の物 鶏かぼちゃ じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・つばす・米みそ・ツナ缶 鶏ひき肉・厚揚げ・鶏卵	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・無塩バター	梅ひしお・チンゲンサイ・りよくとうもろやし にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ・大根 カットわかめ・バナナ
4 木	チキンピカタ きゅうりと春雨の酢の物 ラタトゥイユ 豆乳みそスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 かぼちゃのからかん風 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・しらす干し ベーコン・米みそ・豆乳	ビスコ・薄力粉・はるさめ・三温糖 じゃがいも・米・上新粉・やまといも 調合油	きゅうり・カットわかめ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・なす・ズッキーニ・パプリカ トマト信詰・キャベツ・ぶなしめじ・にんじん りんご
5 金	大豆入りカレーライス かぼちゃのヨーグルトサラダ マカロニソテー すいか	クッキー 牛乳 シュガーラスク 牛乳	普通牛乳・牛ばら・大豆ドライパック信 ヨーグルト・ベーコン	クッキー・じゃがいも・米・マヨネーズ パンネ・食パン・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり りんご・レーズン・ズッキーニ スイートコーン・信詰・背ビーマン・マッシュルーム トマト信詰・すいか
6 土	五目チャーハン きゅうりのナムル 青のりポテト なすとキャベツの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム 米みそ	ビスコ・調合油・米・ごま・ごま油 じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・たまねぎ・生しいたけ きゅうり・チンゲンサイ・りよくとうもろやし 青のり粉・なす・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
8 月	つばすの味噌やき 鶏肉の中華風サラダ 高野豆腐の卵とじ キャベツのすまし汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 かぼちゃ水ようかん 牛乳	普通牛乳・つばす・米みそ・ささ身 高野豆腐・鶏卵・グリーンピース 絹ごし豆腐	クッキー・三温糖・ごま油・米	しょうが・ほうれんそう・にんじん 切干しいたけ・たまねぎ・乾しいたけ キャベツ・りよくとうもろやし・なす・すいか 西洋かぼちゃ・粉寒天
9 火	鶏の唐揚げ カレー風味 夏野菜サラダ 冬瓜のカニあんかけ 春雨スープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 バナナブレッド 牛乳	普通牛乳・鶏もも ずわいかに水煮信詰・鶏卵	ビスコ・薄力粉・調合油・じゃがいも パンネ・食パン・三温糖・くずでん粉 はるさめ・米・マーガリン	西洋かぼちゃ・アスパラガス・きゅうり スイートコーン・信詰・とうがん・えだまめ チンゲンサイ・生しいたけ・にら・りんご バナナ
10 水	あじの塩やき なすとオクラのそぼろあんかけ ブロッコリー胡麻和え 麩の味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 マカロニのきな粉シュ 牛乳	普通牛乳・まあじ・鶏ひき肉・厚揚げ 米みそ・きな粉	クッキー・三温糖・ごま・おつゆ糖・米 マカロニ・黒砂糖・調合油	しょうが・なす・オクラ・ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・バナナ
11 木	お好み焼き風厚焼き卵 牛肉と根菜の煮物 かぼちゃのゴマ煮 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ラップサンド 牛乳	普通牛乳・鶏卵・焼き竹輪・さくらえび かつお節・牛もも・いんげんまめ 木綿豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・ごま・米・食パン いちごジャム	キャベツ・青のり粉・ごぼう・れんこん 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん りんご
12 金	おろしハンバーグ もやしの五目あえ マカロニソテー 冬瓜のスープ ごはん すいか	クッキー 牛乳 黒糖蒸しカステラ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・鶏ひき肉・鶏卵 ロースハム・ウインナー	クッキー・パン粉・三温糖・ごま・パンネ 米・黒砂糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・大根・しそ・りよくとうもろやし こまつな・にんじん・きゅうり・背ビーマン とうがん・えのきたけ・トウモロコシ・カットわかめ すいか
13 土	焼きそば ほうれん草のおひたし さつまいもの昆布煮 なすの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ	ビスコ・中華めん・調合油・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・クッキー	キャベツ・にんじん・背ビーマン ほうれんそう・りよくとうもろやし・刻み昆布 なす・たまねぎ・バナナ
16 火	かぼちゃの焼きコロッケ 高野豆腐とトマトの煮物 ズッキーニとしらすのスパゲッ レタスとやしのスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 にらせんべい 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐 ウインナー・しらす・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・米みそ・鶏卵	ビスコ・パン粉・調合油・三温糖 スパゲティ・オリーブ油・米・薄力粉 ごま・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき 背ビーマン・スイートコーン信詰・トマト信詰 ズッキーニ・しそ・レタス・りよくとうもろやし えのきたけ・セロリー・にんじん・りんご・にら
17 水	夏野菜肉じゃが 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ ほうれん草の白和え キャベツと豆腐のすまし汁 ごはん ぶどう	クッキー 牛乳 白玉ボンデ 牛乳	普通牛乳・牛ばら・鶏ひき肉・厚揚げ 白みそ・絹ごし豆腐・きな粉・豆乳	クッキー・じゃがいも・三温糖 かたくり粉・ごま・米・白玉粉・調合油	たまねぎ・トマト・オクラ・とうがん・しょうが ほうれんそう・にんじん・キャベツ 生しいたけ・ぶどう
18 木	鶏肉のマーマレード焼き トマトとオクラのさつぱり和え なすとひき肉の春雨炒め 根菜汁 ごはん すいか	ビスコ 牛乳 かぼちゃのからかん風 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏ひき肉・厚揚げ 米みそ・豆乳	ビスコ・マーマレード・三温糖 はるさめ・ごま油・米・上新粉 やまといも・調合油	トマト・きゅうり・オクラ・カットわかめ・なす しょうが・こねぎ・大根・ごぼう・にんじん ほうれんそう・すいか・西洋かぼちゃ
19 金	かじきのカレーしよゆつけ 小松菜と厚揚げの煮浸し 五目大豆 豆腐としめじの味噌汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・めかじき・厚揚げ・鶏もも 大豆ドライパック信・木綿豆腐・米みそ 鶏卵	クッキー・三温糖・米 ホットケーキミックス・無塩バター	こまつな・えのきたけ・にんじん・乾しいたけ えだまめ・ぶなしめじ・たまねぎ・大根 カットわかめ・バナナ
20 土	にゅうめん 海藻の酢の物 切干大根の煮物 りんご	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ロースハム・鶏卵・焼き竹輪	ビスコ・そうめん・三温糖・クッキー	きゅうり・トマト・りよくとうもろやし・カットわかめ キャベツ・にんじん・スイートコーン信詰 切干しいたけ・えだまめ りんご
22 月	鶏のてりやき しらす入り大根きんぴら かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 黒糖蒸しカステラ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす干し ベーコン・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 鶏卵	クッキー・三温糖・上白糖・調合油 ごま油・米・黒砂糖・薄力粉	たまねぎ・パプリカ・パプリカ・刻みのり 大根・にんじん・さやえんどう・西洋かぼちゃ きゅうり・ほうれんそう・カットわかめ・すいか
23 火	きのこのオムレツ ゴーヤチャンプルー ひじきとさつまいもの煮物 冬瓜のすまし汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 枝豆もち 牛乳	普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ クリーム・木綿豆腐・豚ばら・かつお節 きな粉	ビスコ・無塩バター・ごま油・さつまいも 三温糖・米・もち米・上白糖	たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ えのきたけ・エリンギ・生しいたけ・にがり ほしひじき・とうがん・レタス・ぶどう えだまめ
24 水	アジフライ グリーンサラダ 添え野菜(ブチト) 厚揚げマーボー 野菜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 かぼちゃ水ようかん 牛乳	普通牛乳・まあじ・鶏卵・鶏もも 厚揚げ・米みそ	クッキー・薄力粉・パン粉・調合油 オリーブ油・三温糖・ごま油・かたくり粉 はるさめ・米	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・背ビーマン ミニトマト・しょうが・にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・にら・バナナ・西洋かぼちゃ 粉寒天
25 木	豚ハレのケチャップ煮 ポテトサラダ 高野豆腐の卵とじ かぼちゃの味噌汁 ごはん すいか	ビスコ 牛乳 マカロニのきな粉シュ 牛乳	普通牛乳・豚ハレ・鶏卵・高野豆腐 グリーンピース・油揚げ・米みそ・きな粉	ビスコ・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ 上白糖・米・マカロニ・黒砂糖・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰 西洋かぼちゃ・なす・カットわかめ・すいか
26 金	鮭のマヨネーズやき 牛肉と大豆のカレー煮 チンゲン菜とえのきたけの煮びたし かき玉汁 ごはん ぶどう	クッキー 牛乳 バナナブレッド 牛乳	普通牛乳・さけ・牛ひき肉 大豆ドライパック信・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐	クッキー・マヨネーズ・じゃがいも 三温糖・米・薄力粉・マーガリン	トマト信詰・たまねぎ・にんじん・背ビーマン チンゲンサイ・えのきたけ・りよくとうもろやし オクラ・ぶどう・バナナ
27 土	スタミナ丼 キャベツのツナ和え 高野豆腐の含め煮 オクラのすまし汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛もも・ツナ缶・高野豆腐 絹ごし豆腐・油揚げ	ビスコ・ごま・ごま油・三温糖・米 クッキー	たまねぎ・にんじん・背ビーマン・パプリカ キャベツ・ほうれんそう・オクラ・生しいたけ カットわかめ・バナナ
29 月	鮭の西京やき チリコンカン ツナと大根の煮物 はんぺんのすまし汁 りんご	クッキー 牛乳 こねつけ 牛乳	普通牛乳・さけ・白みそ 大豆ドライパック信・牛ひき肉・ツナ缶 はんぺん・米みそ	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・調合油・上白糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト信詰 大根・りよくとうもろやし・レタス・えのきたけ カットわかめ・りんご
30 火	夏野菜オムレツ コールスローサラダ さつまいものマリネ 貝たくさんスープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 にらせんべい 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・大豆ドライパック信 脱脂粉乳・米みそ	ビスコ・じゃがいも・マヨネーズ さつまいも・調合油・三温糖・米 薄力粉・ごま・上白糖	ズッキーニ・ほうれんそう・パプリカ・キャベツ にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰 西洋かぼちゃ・たまねぎ・なす・セロリー ぶなしめじ・トマト信詰・バナナ・にら
31 水	マーボーなす春雨豆腐 バンバンジー風 かぼちゃのコーン煮 にら玉スープ ごはん すいか	クッキー 牛乳 白玉ボンデ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 米みそ・ささ身・豆乳・鶏卵・きな粉	クッキー・はるさめ・ごま油・三温糖 ごま・米・白玉粉・調合油	なす・しょうが・りよくとうもろやし・ほうれんそう きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ スイートコーン信詰・にら・たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・カットわかめ・すいか

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
442 kcal	17.6 g	14.1 g	210 mg	1.5 mg	170 μg	0.20 mg	0.33 mg	24 mg



