



# 7月 給食献立表

令和3年

3歳未満児

| 日 曜  | 昼 食  | お や つ                          | 赤 血 肉 内 成 分  | 黄 色 熱 力 成 分   | 緑 藻 類 等 と の 成 分   |
|------|--|--------------------------------|--|---|---|
| 1 水  | 冬瓜と豚しゃぶ肉の香味じょうゆチンゲン菜のあえもの<br>トマトとコーンのサラダ<br>しめじのすまし汁 ごはん<br>すいか      | クッキー<br>牛乳<br>みかんのお好み焼き<br>牛乳  | 普通牛乳・豚肉・しらたし<br>絹ごし豆腐・フナ節  | クッキー・三温糖・ごま・オリーブ油・米<br>薄力粉                                  | どうがん・しそ・しょうが・チンゲンサイ<br>きゅうり・にんじん・トマト・スイートコーン<br>缶詰<br>ぶなしめじ・えのきたけ・生じたけ<br>トマト・すいか・西洋かぼちゃ・たまねぎ         |
| 2 木  | つばすのみそ焼き<br>鶏肉の中巻風サラダ<br>高野豆腐の卵じ<br>キャベツのすまし汁 ごはん<br>巨峰              | ビスコ<br>牛乳<br>さつまいも・ドーナツ<br>牛乳  | 普通牛乳・つばす・たまご・さき身<br>高野豆腐・卵卵                                      | ビスコ・三温糖・ごま油・米・さつまいも<br>マーガリン・七白糖・薄力粉・調合油                    | しょうが・ほうれんそう・大根・にんじん<br>たまねぎ・乾いたけ・トクレンビース<br>キャベツ・たくとうもろこし・たけのこ水煮<br>にんじん・ぶどう                          |
| 3 金  | お好み焼き風厚焼き卵<br>牛肉と根菜の煮物<br>かぼちゃのごま煮<br>豆腐の味噌汁 ごはん<br>オレンジ             | クッキー<br>牛乳<br>豆腐と味噌ハンバーグ<br>牛乳 | 普通牛乳・卵卵・焼き竹輪・さくらえび<br>牛ばら・りんげんまめ・木綿豆腐<br>豚肉・たまご・豆乳               | クッキー・三温糖・ごま・米・上新粉<br>なたね油                                   | キャベツ・ごぼう・にんじん・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・カットわかめ・オレシ   |
| 4 土  | 冷やしそうめん<br>ブロッコリーのおひたし<br>高野豆腐の含め煮 パナナ                               | ビスコ<br>牛乳<br>クッキー<br>牛乳        | 普通牛乳・卵卵・コースハム<br>高野豆腐・りんげんまめ                                     | ビスコ・そうめん・三温糖・クッキー   | きゅうり・トマト・ブロッコリー・スイートコーン<br>バナナ  |
| 6 月  | 鶏のカレー生姜焼き<br>大豆の芽豆パスタ<br>コーン入り肉巻き<br>小松菜の味噌汁 ごはん<br>かんご              | クッキー<br>牛乳<br>さつまいももち<br>牛乳    | 普通牛乳・鶏肉・大豆ドライパック缶<br>ベーコン・米みそ                                    | クッキー・薄力粉・三温糖・じやがいも・米<br>さつまいも・白玉粉                           | しょうが・西洋かぼちゃ・なす・パプリカ<br>トマト缶詰・スイートコーン缶詰・たまねぎ<br>えのきたけ・にんじん・こまつな・鶏皮布<br>りんご                             |
| 7 火  | 鮭の七チカラ寿司<br>かんもどき 冬瓜のくず煮<br>そうめん汁 すいか                                | ビスコ<br>牛乳<br>ロールケーキ<br>牛乳      | 普通牛乳・さつまいも・しらたし・木綿豆腐<br>ベーコン・なたね                                 | ビスコ・ごま・米・七白糖・片栗粉<br>調合油・三温糖・さつま芋<br>ロールケーキ                  | レモン・しそ・カット昆布・鶏皮の卵・にんじん<br>えだまめ・しょうが・きくらげ・とうが<br>乾いたけ・オクラ・カットわかめ・すいか                                   |
| 8 水  | きのこのオムレツ<br>さつまいものごま煮<br>ゴーヤチャンプルー<br>野菜スープ ごはん<br>ぶどう               | クッキー<br>牛乳<br>豆腐白もたんど<br>牛乳    | 普通牛乳・卵卵・プロセスチーズ<br>木綿豆腐・鶏皮・かつお節<br>コースハム・絹ごし豆腐・きんぴら              | クッキー・塩バター・さつまいも<br>三温糖・ごま・ごま油・米・七白粉<br>七白糖                  | たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ<br>えのきたけ・オレシ・生じたけ・にんじん<br>キャベツ・にんじん・カットわかめ・ぶどう                                      |
| 9 木  | スパイシーチキン<br>夏野菜サラダ<br>春雨とすのこの炒め和え<br>厚揚げの味噌汁 ごはん<br>バナナ              | ビスコ<br>牛乳<br>ワカメのおやき<br>牛乳     | 普通牛乳・鶏肉・豚ひき肉・厚揚げ<br>たまご・しらたし                                     | ビスコ・片栗粉・調合油・じやがいも・マヨネーズ・はるさめ・ごま油・三温糖<br>米・ごま                | 西洋かぼちゃ・アスパラガス・きゅうり<br>スイートコーン缶詰・なす・パプリカ・青ピーマン<br>たまねぎ・にんじん・カットわかめ・バナナ                                 |
| 10 金 | アンのネギみそ焼き<br>高野豆腐の枝豆あん<br>チンゲン菜のさきみね<br>じゃがいもの味噌汁 ごはん<br>すいか         | クッキー<br>牛乳<br>かつやきカレー<br>牛乳    | 普通牛乳・たまご・米みそ・高野豆腐<br>さき身・肉揚げ・絹ごし豆腐・豚ひき肉<br>プロセスチーズ               | クッキー・三温糖・片栗粉・ごま油<br>じやがいも・米・薄力粉・キムクス<br>七白糖                 | これぎ・えだまめ・チンゲンサイ・にんじん<br>きゅうり・とうもろこし・ぶなしめじ<br>鶏皮昆布・すいか・きんぴら・りんげん<br>スイートコーン缶詰                          |
| 11 土 | 五日チャーハン<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>さつまいも煮<br>豆腐の中巻スープ パナナ                    | ビスコ<br>牛乳<br>クッキー<br>牛乳        | 普通牛乳・豚ひき肉・卵卵<br>絹ごし豆腐  | ビスコ・ごま油・米・さつまいも・三温糖<br>クッキー                                 | にんじん・青ピーマン・生じたけ<br>ブロッコリー・スイートコーン缶詰・塩昆布<br>りんご・すいか・にんじん・乾いたけ・バナナ                                      |
| 13 月 | 和風ハンバーグ<br>白菜とほうれん草のおひたし<br>まきのこスパ<br>さつまいもとたまねぎの味噌汁<br>ごはん オレシ      | クッキー<br>牛乳<br>さつまいも・ドーナツ<br>牛乳 | 普通牛乳・鶏ひき肉・卵卵・かつお節<br>ベーコン・肉揚げ・米みそ                                | クッキー・パン粉・三温糖<br>スパゲティ・オリーブ油・さつまいも<br>米・マーガリン・七白糖・薄力粉<br>調合油 | たまねぎ・まひき・生じたけ・えだまめ<br>はるさめ・ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ<br>えのきたけ・これぎ・オレシ   |
| 14 火 | 鮭の南蛮漬け<br>ココロチーズボテ<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>レタスとめじろのスープ<br>ごはん 巨峰          | ビスコ<br>牛乳<br>サイダーかん<br>牛乳      | 普通牛乳・さけ・コースハム<br>プロセスチーズ・肉揚げ・絹ごし豆腐                               | ビスコ・片栗粉・調合油・じやがいも<br>マヨネーズ・米・七白糖                            | にんじん・セロリ・長ねぎ・きゅうり<br>ブロッコリー・レタス・ぶなしめじ<br>カットわかめ・ぶどう・粉寒天   |
| 15 水 | チンゲン菜としらすの和え物<br>トマトナムル<br>豆腐と大根の味噌汁<br>ごはん すいか                      | クッキー<br>牛乳<br>みかんのお好み焼き<br>牛乳  | 普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉<br>たまご・しらたし・木綿豆腐・フナ節                              | クッキー・三温糖・片栗粉・調合油<br>ごま油・ごま・薄力粉                              | たけのこ水煮・生じたけ・なす・たまねぎ<br>しょうが・にんにく・チンゲンサイ・トマト<br>スイートコーン缶詰・しそ・大根・にんじん<br>ぶなしめじ・カットわかめ・すいか<br>西洋かぼちゃ・これぎ |
| 16 木 | 豚肉のフルウェー風<br>キャベツとFレエビの和え物<br>ひじきの煮物<br>じやがいもの味噌汁 ごはん<br>巨峰          | ビスコ<br>牛乳<br>チーズおにぎり<br>牛乳     | 普通牛乳・豚肉・豚ひき肉・卵卵<br>大豆ドライパック缶・米みそ・かつお節<br>プロセスチーズ                 | ビスコ・片栗粉・三温糖・じやがいも・米<br>キャベツ・オリーブ油                           | キャベツ・きゅうり・にんじん・まひき<br>青ピーマン・乾いたけ・たまねぎ・こまつな<br>エリンギ・ぶどう  |
| 17 金 | うなぎの鰻川風<br>きゅうりと春雨の甘酢和え<br>かぼちゃと枝豆の煮物<br>冬瓜のすまし汁 ごはん<br>オレンジ         | クッキー<br>牛乳<br>手作りあんパン<br>牛乳    | 普通牛乳・うなぎ・卵卵・さき身<br>肉揚げ・絹ごし豆腐                                     | クッキー・三温糖・はるさめ・片栗粉<br>米・強力粉・薄力粉・七白糖<br>無塩バター・つぶあん            | ごぼう・たまねぎ・乾いたけ・米・つば<br>きゅうり・えのきたけ・西洋かぼちゃ<br>えだまめ・とうがん・オレシ  |
| 18 土 | とき鶏弁<br>人参と小松菜のおひたし<br>さつまいもと厚揚げの煮物<br>ふの味噌汁 パナナ                     | ビスコ<br>牛乳<br>クッキー<br>牛乳        | 普通牛乳・鶏肉・卵卵・かつお節<br>厚揚げ・米みそ                                       | ビスコ・米・三温糖・さつまいも・糖<br>クッキー                                   | 米・つば・こまつな・にんじん・ほしほしき<br>大根・カットわかめ・バナナ   |
| 20 月 | こまつキン<br>さつまいもとひじきの煮物<br>春雨サラダ 冬瓜の味噌汁<br>ごはん すいか                     | クッキー<br>牛乳<br>あじさい寒天<br>牛乳     | 普通牛乳・鶏肉・卵卵・コースハム<br>たまご・カルピス                                     | クッキー・薄力粉・三温糖・ごま<br>さつまいも・はるさめ・ごま油・米<br>ぶどう・カルピス             | ほしほしき・にんじん・きゅうり・とうがん<br>たまねぎ・オクラ・カットわかめ・すいか<br>粉寒天  |
| 21 火 | ひらめのガレームニエル<br>かぼちゃのコーン煮<br>スプーキーニのマカロニソテー<br>じやがいもの豆乳スープ<br>ごはん パナナ | ビスコ<br>牛乳<br>さつまいももち<br>牛乳     | 普通牛乳・ひらめ・ツナ缶・豆乳  | ビスコ・薄力粉・無塩バター・三温糖<br>マカロニ・オリーブ油・じやがいも・米<br>さつまいも・白玉粉        | 西洋かぼちゃ・スイートコーン缶詰・スプーキー<br>ニ・パプリカ・パプリカ・たまねぎ・カリフラワー<br>ぶなしめじ・バナナ  |
| 22 水 | 夏野菜とお肉の煮物<br>ベーコンオムレツ<br>切大根の煮物<br>豆腐と白菜の味噌汁<br>ごはん ぶどう              | クッキー<br>牛乳<br>ヨーグルトハンバーグ<br>牛乳 | 普通牛乳・牛もも・ベーコン・焼き竹輪<br>肉揚げ・絹ごし豆腐・米みそ<br>ヨーグルト・卵卵                  | クッキー・三温糖・じやがいも・米<br>ホットケーキミックス・いちじくジャム                      | なす・たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん<br>えだまめ・切干しいたけ・大根・乾いたけ<br>はるさめ・大根・カットわかめ・ぶどう                                      |
| 25 土 | そばめし<br>ほうれん草のごまあえ<br>かぼちゃの煮物<br>豆腐とうすあげの味噌汁<br>バナナ                  | ビスコ<br>牛乳<br>クッキー<br>牛乳        | 普通牛乳・豚ひき肉・絹ごし豆腐<br>肉揚げ・米みそ                                       | ビスコ・中華めん・米・三温糖・ごま<br>クッキー                                   | キャベツ・にんじん・これぎ・ほうれんそう<br>スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ<br>カットわかめ・バナナ   |
| 27 月 | ドライカレー<br>かぼちゃのバターしょうゆあえ<br>プチトマト ブロッコリー<br>きゅうりと卵のスープ<br>オレンジ       | クッキー<br>牛乳<br>サイダーかん<br>牛乳     | 普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵卵  | クッキー・薄力粉・無塩バター・三温糖<br>はるさめ・片栗粉・七白糖                          | たまねぎ・青ピーマン・セロリ・にんじん<br>しょうが・にんにく・西洋かぼちゃ・ミニトマト<br>ブロッコリー・きゅうり・レタス・えのきたけ<br>オレンジ・粉寒天                    |
| 28 火 | あじの塩焼き<br>なすとオクラのそばろあんかけ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ふと厚揚げの味噌汁<br>ごはん 巨峰       | ビスコ<br>牛乳<br>手作りあんパン<br>牛乳     | 普通牛乳・まひき・鶏ひき肉・厚揚げ<br>米みそ・卵卵                                      | ビスコ・三温糖・ごま・糖・米・強力粉<br>薄力粉・七白糖・無塩バター<br>つぶあん                 | しょうが・なす・オクラ・ブロッコリー・たまねぎ<br>カットわかめ・ぶどう   |
| 29 水 | 冬瓜と豚しゃぶ肉の香味じょうゆチンゲン菜のあえもの<br>トマトとコーンのサラダ<br>しめじのすまし汁 ごはん<br>すいか      | クッキー<br>牛乳<br>豆腐と味噌ハンバーグ<br>牛乳 | 普通牛乳・豚肉・豚ひき肉・しらたし<br>絹ごし豆腐・木綿豆腐・豆乳                               | クッキー・三温糖・ごま・オリーブ油・米<br>上新粉・なたね油                             | どうがん・しそ・しょうが・チンゲンサイ<br>きゅうり・にんじん・トマト・スイートコーン<br>缶詰<br>ぶなしめじ・えのきたけ・生じたけ<br>トマト・すいか                     |
| 30 木 | つばすのみそ焼き<br>鶏肉の中巻風サラダ<br>高野豆腐の卵じ<br>キャベツのすまし汁 ごはん<br>巨峰              | ビスコ<br>牛乳<br>チーズおにぎり<br>牛乳     | 普通牛乳・つばす・たまご・さき身<br>高野豆腐・卵卵・かつお節<br>プロセスチーズ                      | ビスコ・三温糖・ごま油・米   | しょうが・ほうれんそう・大根・にんじん<br>たまねぎ・乾いたけ・トクレンビース<br>キャベツ・たくとうもろこし・たけのこ水煮<br>にんじん・ぶどう                          |
| 31 金 | お好み焼き風厚焼き卵<br>牛肉と根菜の煮物<br>かぼちゃのごま煮<br>豆腐の味噌汁 ごはん<br>オレンジ             | クッキー<br>牛乳<br>スフレチーズケーキ<br>牛乳  | 普通牛乳・卵卵・焼き竹輪・さくらえび<br>牛ばら・りんげんまめ・木綿豆腐<br>肉揚げ・米みそ・クリームチーズ<br>クリーム | クッキー・三温糖・ごま・米・薄力粉<br>七白糖                                    | キャベツ・ごぼう・にんじん・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・カットわかめ・オレシ・レモン   |

## ☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 138 kcal | 17.6 g | 13.1 g | 222 mg | 1.6 mg | 177 μg | 0.22 mg | 0.35 mg | 27 mg |





