

令和6年 7月 給食予定献立

今月の給食 + おやつ の平均栄養価

3歳以上児 エネルギー 562kcal タンパク質 24.7g 脂質 16.8g 塩分 1.9g

日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
1	月	牛乳 ご飯 揚げ魚のりんごソース和え そうめんサラダ かみなり汁	牛乳 米 白切り身魚 りんご そうめん カニカマ キャベツ ほうれん草 コーン 豆腐 里芋 玉葱 人参 ごぼう 小松菜	クッキー	ココアミルク アスパラガスビスケット	17	水	牛乳 ご飯 豚レバーのあけぼの和え ブロッコリーのツナサラダ ジュリアンスープ	牛乳 米 豚レバー ツナ ブロッコリー 人参 コーン ベーコン 玉葱 人参 えのき 小松菜	バナナ	スキムミルク おからきな和スコーン おから きな粉 豆乳
2	火	麦茶 ごま豚丼 豆腐のサラダ すまし汁	麦茶 米 豚肉 しそ ごま 豆腐 ハム 春雨 きゅうり 人参 大根 小松菜 えのき わかめ	クラッカー	スキムミルク レーズンクッキー レーズン	18	木	麦茶 ご飯 魚の幽庵焼き ほうれん草の錦糸和え のっぺい汁	麦茶 米 鰯切り身 卵 ほうれん草 人参 ごま 鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく 葱	クラッカー	スキムミルク りんごトーナツ りんご 豆乳 ジャム
3	水	麦茶 鮭しそご飯 味噌おでん きゅうりの酢の物 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 鮭フレーク しそ 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 こんにゃく キヌサヤ ツナ きゅうり もやし わかめ いりこ	せんべい	スキムミルク キラキラゼリー りんごジュース 果物缶	19	金	牛乳 サラダうどん フライドポテト キャベツの甘酢和え もも缶	牛乳 うどん 鶏肉 人参 きゅうり コーン わかめ 天かす フライドポテト ツナ キャベツ 人参 もも缶	ビスケット	スキムミルク ごいし餅 もち米 米
4	木	牛乳 ご飯 和風チキンカツ なます 味噌汁	牛乳 米 鶏肉 卵 しらす 薄揚げ 大根 人参 きゅうり ごま 里芋 ごぼう 小松菜 わかめ	ビスケット	スキムミルク パンプリン 食パン 牛乳	20	土	麦茶 しらすわかめご飯 肉じゃが 祥三絲	麦茶 米 押し麦 しらす わかめ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 春雨 ハム 卵 きゅうり 人参 もやし	ウエハース	スキムミルク 果物 お菓子
5	金	麦茶 七夕お寿司 豚しゃぶサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	麦茶 米 かまぼこ さつま揚げ 卵 切り干し 葱 人参 干し椎茸 キヌサヤ 海苔 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 アスパラ ごま そうめん 花巻 おくら 干し椎茸 天の川ゼリー	バナナ	スキムミルク 紅でとうもろこし とうもろこし	22	月	麦茶 大根ご飯 洋風入り豆腐 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 鶏挽き肉 薄揚げ 大根 人参 干し椎茸 いんげん 豆腐 ウィンナー 卵 ひじき ミックスベジタブル 生クリーム かぼちゃ 玉葱 ごぼう 小松菜 わかめ いりこ	ポーロ	ココアスキム スナック菓子
6	土	麦茶 ご飯 鰯の香味焼き ごま酢和え 親子汁	麦茶 米 鰯切り身 人参 きゅうり キャベツ もやし ごま 鶏肉 卵 かまぼこ 玉葱 ビーマン 干し椎茸	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子	23	火	牛乳 ご飯 豚肉のクチャップ煮 コールスローサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 米 豚肉 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 バイン缶 卵 トマト じゃが芋 コーン パセリ	ビスコ	スキムミルク しゃぶしゃぶケーキ りんご ヨーグルト
8	月	牛乳 ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのスープ	牛乳 米 鶏肉 卵 玉葱 パセリ かつお節 ブロッコリー 大根 コーン 豆腐 人参 えのき 葱 わかめ	クッキー	ミロミルク 牛乳パン	24	水	牛乳 胚芽ロールパン 魚のコーン揚げ ブロッコリーのなめだけ和え ウィンナーポトフ	牛乳 胚芽ロールパン 白切り身魚 コーン 卵 ブロッコリー 人参 えのき ウィンナー じゃが芋 大根 人参 キャベツ	クッキー	スキムミルク 大豆おにぎり 米 大豆 鶏挽き肉 人参 食べるいりこ
9	火	牛乳 変わりナポリタン チキンサラダ かき卵スープ	牛乳 スバグティ ベーコン 玉葱 人参 ビーマン トマト エリンギ 鶏肉 キャベツ ほうれん草 人参 卵 絹豆腐 葱	せんべい	スキムミルク 華ようかん さつま芋	25	木	麦茶 ご飯 しらすふりかけ 鶏団子汁 卵とじ	麦茶 米 しらす かつお節 葱 鶏挽き肉 厚揚げ 玉葱 里芋 大根 人参 椎茸 葱 卵 キャベツ 人参 たら 干し椎茸	せんべい	スキムミルク マフィン 牛乳 卵
10	水	麦茶 ご飯 ひじきの佃煮 揚げ魚の甘酢あんかけ 味噌汁	麦茶 米 ひじき しらす きくらげ ごま 白切り身魚 玉葱 人参 ビーマン 葱 豆腐 人参 小松菜 わかめ	ビスケット	スキムミルク ポテトサンド 食パン じゃが芋 コーン パセリ	26	金	牛乳 タコライス おから入りポテトサラダ きのこのスープ	牛乳 米 合い挽肉 玉葱 トマト キャベツ チーズ おから ハム じゃが芋 ブロッコリー 人参 カニカマ えのき しめじ 干し椎茸 小松菜	ビスケット	スキムミルク ミルククリームパン ロールパン 牛乳
11	木	愛情弁当日		ビスコ	スキムミルク ミルクケーキ	27	土	麦茶 ご飯 ウィンナーの磯辺揚げ ごまフレンチ 味噌汁	麦茶 米 ウィンナー 魚のすり身 卵 青海苔粉 ささみ 人参 ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり きくらげ 豆腐 えのき わかめ	クラッカー	スキムミルク 果物 お菓子
12	金	りんごジュース クロワッサン ミートローフ 野菜のごま和え チャウダー	りんごジュース メロンクリームソーダ風ゼリー クロワッサン 豚挽き肉 豆腐 卵 玉葱 カニカマ きゅうり もやし 人参 ほうれん草 コーン ウィンナー じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 牛乳 生クリーム	ウエハース	スキムミルク ツナ昆布おにぎり 米 ツナ 塩昆布 食べるいりこ	29	月	牛乳 ご飯 鶏肉のカレーソテー 温野菜サラダ 食べるいりこ	牛乳 米 鶏肉 ハム かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 人参 ごま コーン 玉葱 パセリ	ウエハース	スキムミルク たご焼き
13	土	牛乳 ご飯 中華チキン ほうれん草の中華和え 春雨スープ	牛乳 米 鶏肉 玉葱 焼き豚 卵 ほうれん草 人参 もやし 春雨 カニカマ チンゲン菜 人参 ごま	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子	30	火	牛乳 ピビン麺 トマトのサラダ フルーツポンチ	牛乳 そうめん 豚挽き肉 卵 大根 人参 もやし 葱 かつお節 トマト きゅうり わかめ ゼリー みかん缶 バイン缶 もも缶 リンゴ缶 レーズン	ビスコ	スキムミルク コロコロボール さつま芋 コーンフレーク
16	火	牛乳 バターチキンカレー 炒り卵のサラダ もずくスープ	牛乳 米 鶏肉 玉葱 しめじ トマト 牛乳 卵 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 もずく 絹豆腐 玉葱 人参 葱	せんべい	スキムミルク フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 生クリーム	31	水	牛乳 ご飯 魚のタルタルチーズ焼き 切り干し大根としめじのサラダ 青さ海苔のスープ	牛乳 米 白切り身魚 卵 チーズ パセリ ツナ 切り干し大根 しめじ パプリカ きゅうり 鶏挽き肉 豆腐 卵 青さ海苔 人参 葱 水菜	ビスケット	スキムミルク キャロットゼリー りんごジュース