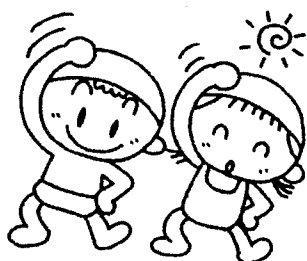


日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	煮干し	豚丼 豆腐みそ汁(しめじ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、 干しひやむぎ、なたね 油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、み そ、油揚げ	オレンジ、しらたき、た まねぎ、ねぎ、しめじ、 ねぎ、しょうが、わかめ (乾)	お茶 ひやむぎ ふかし芋
03 月 プール 開き	こんぶ	ソフトフランスパン かぶのスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	フランスパン(乳・卵な し)、胚芽米、パン粉、 マヨドレ、なたね油、ご ま油	豚ひき肉、チーズ、焼 き豚、鶏もも肉、煮干し	メロン、じゃがいも、なす、ト マト、たまねぎ、トマトピュ レ、きゅうり、にんじん、ピー マン、かぶ・葉	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し
04 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、なたね油、き び砂糖	まかじき、生揚げ、ウイ ンナー(乳・大豆含 む)、みそ、牛乳	ぶどう、だいこん、たま ねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、えのきた け、しいたけ、いんげ ん、パセリ、あおのり	牛乳 ジャーマンポテト スティック胡瓜
05 水	ゆで とうもろこし	カレーうどん もやしのごま酢和え 金時豆の甘煮、 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、き び砂糖、片栗粉、油、 ごま	豚肉(ロース・脂身付)、 いんげんまめ(乾)、ち くわ	ぶどう、たまねぎ、もや し、だいこん、にんじ ん、チンゲンサイ、ね ぎ、しめじ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 大根スティック(しょう 油)
06 木	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・ほうれん草) 魚のみそ焼き 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、きび砂糖、油	さわら、豚肉、みそ、は んぺん(乳・卵なし)、 油揚げ	すいか、しらたき、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、さや えんどう、ひじき、いんげん、 ねぎ、しょうが、わかめ、干し しいたけ	お茶 ひじき御飯 みそ汁(麩・玉ねぎ)
07 金 七夕 の メニュー	ごぼう スティック	七夕ちらし寿司 天の川のすまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	米、そうめん、かぼちゃ のソフトフランスパン (乳・卵なし)きび砂 糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 缶、チーズ、しらす干し	ぶどう、りんご天然果汁、オレンジ天然 果汁、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、 バナナ、イチゴ、にんじん、だいこん、オク ラ、さやえんどう、しょうが、にんにく、干 しいたけ	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのソフトフランス パン
08 土	こんぶ	スパゲティ・ナポリタン 和風きのこスープ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 きび砂糖、油	豚肉、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、えだま め、にんじん、チンゲンサ イ、えのきたけ、グリーンピー ス、ピーマン、しょうが、干し しいたけ	お茶 鶏そぼろごはん ゆで枝豆
10 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 魚の照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、きび砂糖	牛乳、ぶり、ちくわ(乳・ 卵なし)、みそ、凍り豆 腐	ぶどう、マーマレード、グリー ンアスパラガス、にんじん、オ レンジ天然果汁、板こんにやく、 ごぼう、いんげん、わかめ	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
11 火	ゆで さつま芋	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コーンフレー ク、小麦粉、油、きび砂 糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚 肉、豆乳、ツナ缶	日本かぼちゃ、ぶどう、トマ ト、とうもろこし、たまねぎ、み かん缶、レタス、にんじん、な す、きゅうり、福神漬、赤ピー マン、ピーマン、にんにく、 しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
12 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(大根・なめこ) 鱈の南蛮漬 かぼちゃの煮物 フルーツ	生中華めん(乳卵な し)、胚芽米、片栗粉、 油、きび砂糖、ごま油	鶏がらスープ、あじ、豚 ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、オレンジ、ネー ブル、ごぼう、たまねぎ、コー ン缶、だいこん、もやし、キャベ ツ、なめこ、にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが、とうがらし	お茶 しょう油ラーメン ごぼうスティック
13 木	大根 スティック	麦ご飯 すまし汁(麩・人参) 豚肉のごまみそだれ 春雨炒め フルーツ	胚芽米、焼ふ、押麦、 はるさめ、きび砂糖、 油、ごま油、ごま	豚肉、ほたて貝柱水煮 缶、みそ、ツナ缶	すいか、キャベツ、にんじ ん、かぼちゃ、えのきたけ、 ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、 切り干しだいこん、糸みつ ば、しょうが、焼きのり、干し しいたけ	お茶 ほたてごはん みそ汁(切干・かぼちゃ)
14 金 誕生 生会	ゆで かぼちゃ	ひつまぶし すまし汁(豆腐・みつば・なると) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、パン粉、ご ま、きび砂糖	鶏ひき肉、牛乳、絹ごし 豆腐、うなぎ蒲焼、生ク リーム、なると(乳・卵な し)、かに水煮缶、みそ、 卵	きゅうり、メロン、たまねぎ、ブ ルーベリー、コーン缶、にん じん、ブルーベリージャム、り んご、糸みつば、わかめ	お茶 ブランジェ(ブルーベ リーソースかけ) りんご

7月の果物はジューシーオレンジ・すいか・メロン・ぶどうになります。





献立表



2017年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	煮干し	豚丼 豆腐みそ汁(しめじ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、干しひやむぎ、なたね油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、しらたき、たまねぎ、ねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ふかし芋
18 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、なたね油、きび砂糖	まかじき、生揚げ、ワインナー(乳・大豆含む)、みそ、牛乳	ぶどう、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、いんげん、パセリ、あおのり	牛乳 ジャーマンポテト スティック胡瓜
19 水	ゆでとうもろこし	カレーうどん もやしのごま酢和え 金時豆の甘煮、 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖、片栗粉、油、ごま	豚肉、いんげん(乾)、ちくわ(乳・卵なし)	ぶどう、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 大根スティック(しょう油)
20 木	ブロッコリーの ごま和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・ほうれん草) 魚のみそ焼き 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖、油	さわら、豚肉、みそ、はんぺん(乳・卵なし)、油揚げ	すいか、しらたき、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、ひじき、いんげん、ねぎ、しょうが、わかめ、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 みそ汁(麩・玉ねぎ)
21 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) ローストチキン 野菜の中華和え フルーツ	ソフトフランスパン(乳・卵なし)、胚芽米、グラニュー糖、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米、みそ	ぶどう、かぶ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、かぶ・葉、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳 揚げパン 人参スティック
22 土	こんぶ	スパゲティー・ナポリタン 和風きのこスープ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、きび砂糖、油	豚肉、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、グリーンピース、ピーマン、しょうが、干しいたけ	お茶 鶏そぼろごはん ゆで枝豆
24 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 魚の照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、ぶり、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐	ぶどう、マーマレード、グリーンアスパラガス、にんじん、オレンジ天然果汁、板こんにゃく、ごぼう、いんげん、わかめ	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
25 火	ゆでさつま芋	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉、豆乳、ツナ缶	日本かぼちゃ、ぶどう、トマト、とうもろこし、たまねぎ、みかん缶、レタス、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
26 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(大根・なめこ) 鯉の南蛮漬 かぼちゃの煮物 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	鶏がらスープ、あじ、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、オレンジ、ネーブル、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、だいこん、もやし、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、とうがらし	お茶 しょう油ラーメン ごぼうスティック
27 木	大根 スティック	麦ご飯 すまし汁(麩・人参) 豚肉のごまみそだれ 春雨炒め フルーツ	胚芽米、焼ふ、押麦、はるさめ、きび砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉、ほたて貝柱、水煮缶、みそ、ツナ缶	すいか、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、切り干しだいこん、糸みつば、しょうが、焼きのり、干しいたけ	お茶 ほたてごはん みそ汁(切干・かぼちゃ)
28 金	ゆでかぼちゃ	マーボーなす丼 わかめスープ キャベツの香りและ フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、みそ	ぶどう、なす、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳 手作りパン チーズ
29 土	煮干し	冷やしわかめうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、きび砂糖、ごま	油揚げ、かつお節	キャベツ、オレンジ、ネーブル、なめこ、ねぎ、わかめ、レモン果汁、塩こんぶ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり キャベツの昆布和え
31 月	こんぶ	ソフトフランスパン かぶのスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	フランスパン(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、マヨドレ、なたね油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、焼き豚、鶏もも肉、煮干し	メロン、じゃがいも、なす、トマト、たまねぎ、トマトピューレ、きゅうり、にんじん、ピーマン、かぶ・葉	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー571kcal・たんぱく質22.1g・脂質15.8g)