

7月 給食献立表

令和3年 3歳未満児

日 曜	10時	星 食	3 時	赤・血や肉になる	黄・緑や力となる	緑・腸子老とのえる
1 木	麦茶 バナナヨーグルト	ロールパン コーンスープ 豚肉のトマト煮 キャベツのカレーソテー	牛乳 鮎のおにぎり	ヨーグルト・豚もも・だいず水煮缶詰 ウインナーソーセージ・普通牛乳 ペナダ・揚げ・プロセスチーズ	ロールパン・漬物類・かたくり粉・車輪 糸・ごま	バナナ・スイートコーン・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・青ピーマン・ぶなしめじ トマト缶詰・キャベツ・マッシュポテト ほしひじき
2 金	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 チンゲンサイのみそ汁 鶏のマーメイド焼き じゃがいものケチャップ和え	牛乳 黒糖くるみ蒸しパン	油揚げ・豚もも・鶏もも ウインナーソーセージ・普通牛乳 鶏卵	米・マーメイド・じゃがいも・車輪 ごま・かたくり粉・お酢・キヌカ 黒砂糖・くるみ	パレンシアオレンジ・チンゲンサイ パレンシアオレンジ・チンゲンサイ 炊いたけのき・たけのこ・にんじん・しょうが アスパラガス
3 土	麦茶 かぼちゃココロコ	米飯 真たくさんみそ汁 魚のタンダーリ風 ほうれん草のチーズ納豆和え フルーツ(リンゴ)	牛乳 バナナプルケーキ	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ 鶏もも・たまご・ヨーグルト 焼きわり納豆・プロセスチーズ・鶏卵	かたくり粉・車輪・米・さいとも・ごま ごま油・お酢・キヌカ	西洋かぼちゃ・大根・ごぼう・にんじん ほうれん草・ブロッコリー・マッシュポテト ほうれんそう・にんじん・青ピーマン ごま・ごま油
4 日	牛乳 フルーツ(もも缶)	米飯 (6枚切り) ロールキャベツ ほうれん草のスープ じゃがいものベーコン炒め	牛乳 青菜と小エビのおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ウインナーソーセージ・ベーコン 干しえび	食パン・お酢・じゃがいも 食糧不使用バター・米・ごま	もも缶詰・キャベツ・たまねぎ・トマト缶詰 ほうれんそう・にんじん・青ピーマン ごま・ごま油
5 月	麦茶 たまごボーロ	米飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉のみぞれ煮 豆サラダ	牛乳 黒ゴマトースト	鶏卵・豚肉・豚もも・鶏もも 揚げ・プロセスチーズ・普通牛乳	かたくり粉・車輪・水あめ・米 マヨネーズ・食パン・ごま 食糧不使用バター	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ カットわかめ・なす・大根・キャベツ・きゅうり ほしひじき
6 火	麦茶 せんべい	ピピンパ風ごはん 豆腐チャンプル わかめスープ フルーツ(バナナ缶)	牛乳 メロンパン風トースト	さくらえび・豚ひき肉・鶏もも 水餃子・ベーコン・かつお節 普通牛乳	めし・ごま・米・鶏卵・車輪・漬物油 ごま・食パン・お酢・キヌカ 食糧不使用バター	ほうれんそう・にんじん・りょうとうもやし 大根・にら・ごま・ぶなしめじ カットわかめ・たまねぎ・ごぼう バナナアップル缶詰
7 水	麦茶 フルーツ(リンゴ)	ひじきのおにぎり 冷やし中華 お星さまスープ ブロッコリーとコーンの炒めもの	牛乳 きな粉とごまのお星さまクッキー	ロールパン・木綿豆腐 ウインナーソーセージ・普通牛乳 きな粉・鶏卵	米・中華めん・漬物油・車輪・ごま油 強力粉・ごま	りんご・ほしひじき・えだまめ・トマト きゅうり・ブロッコリー・ほうれんそう・にんじん レモン・オクラ・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン
8 木	麦茶 ウエハース	米飯 もやしのスープ チンジャオロース 納豆の磯和え	牛乳 かぼちゃパンケーキ	豚もも・鶏もも・焼きわり豚足 普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ	ウエハース・米・ごま油・車輪 お酢・キヌカ	ブロッコリー・ほうれんそう・にんじん にら・にんじん・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ごぼう・のり・つくね 西洋かぼちゃ
9 金	乳酸菌飲料 フルーツ(バナナ)	米飯 高野豆腐のみそ汁 つくねの照り煮 かぼちゃサラダ	牛乳 グリーンピースのおにぎり	乳酸菌飲料・高野豆腐・鶏もも 豚ひき肉・普通牛乳・ロールパン プロセスチーズ・しらす干し	米・ごま・お酢・車輪・かたくり粉 マヨネーズ・ごま	バナナ・さいのぼろ・たまねぎ・れんこん にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり グリーンピース
10 土	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 きこのすまし汁 きのこのぼた餅 厚揚げのみそ炒め	牛乳 さつまも蒸しパン	さくらえび・プロセスチーズ・厚揚げ 鶏もも・普通牛乳・鶏卵	米・漬物油・車輪・お酢・キヌカ さつまも・ごま	パレンシアオレンジ・ぶなしめじ えのきたけ・ほうれんそう・にんじん 青ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・なす バナナアップル缶詰
11 日	麦茶 せんべい	ロールパン ナポリタン ほうれん草のスープ れんこんサラダ	牛乳 ココアプリン	さくらえび・ベーコン・普通牛乳 ゼラチン	めし・ごま・ロールパン お酢・お酢・漬物油 食糧不使用バター・ごま・マヨネーズ 車輪	たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん 青ピーマン・スイートコーン・ほうれんそう れんこん・えだまめ・ほしひじき
12 月	牛乳 フルーツ(リンゴ)	米飯 中華スープ 鶏肉から揚げ 五色なます	牛乳 豆腐のキッシュ風	普通牛乳・木綿豆腐・鶏もも ロールパン・お酢・納豆	米・かたくり粉・漬物油・ごま・車輪 お酢・キヌカ・じゃがいも・マヨネーズ	りんご・ごぼう・たまねぎ・ごま しょうが・大根・きゅうり
13 火	麦茶 たまごボーロ	米飯 オクラの冷汁 チーズハンバーグ ひじきの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ココアシリアルバー	鶏卵・豚肉・豚ひき肉・豚ひき肉 プロセスチーズ・普通牛乳	かたくり粉・車輪・水あめ・米・お酢 ごま・マヨネーズ・コーンフレーク 食糧不使用バター・メッシュマロ	オクラ・なめこ・鶏卵・ごぼう・たまねぎ にんじん・きゅうり・スイートコーン・ほしひじき パレンシアオレンジ
14 水	麦茶 せんべい	梅おこしおにぎり サラダうどん もやしの炒め物 フルーツ(バナナ)	牛乳 小松菜のヨーグルトパンケーキ	さくらえび・かつお節・まぐろ缶詰 鶏もも・鶏卵・普通牛乳・ヨーグルト ヨーグルト	めし・ごま・米・車輪・うどん マヨネーズ・漬物油・お酢・キヌカ	梅干し・カットわかめ・きゅうり・トマト オクラ・焼きのり・ブロッコリー・マッシュポテト にら・きくらげ・にんじん・バナナ・ごま・ごま油
15 木	牛乳 フルーツ(バナナ)	食パン(6枚切り) ミルクポト カレーニエル じゃがいものケチャップ和え	牛乳 ひじきのおにぎり	普通牛乳・ベーコン・まがれい ウインナーソーセージ・鶏もも	食パン・強力粉・じゃがいも・車輪 ごま・かたくり粉・米	バナナアップル缶詰・ぶなしめじ・にんじん スイートコーン・ほうれんそう・アスパラガス ほしひじき・えだまめ
16 金	麦茶 たまごボーロ	米飯 かつおのみそ汁 鉄煎煮 いんげんのごまマヨネーズ	牛乳 アイスココア オレンジミルク菓実ゼリー	鶏卵・豚肉・豚もも・鶏卵 かたくり粉・まがれい・ヨーグルト 普通牛乳・きな粉	かたくり粉・車輪・水あめ・米・ごま 漬物油・マヨネーズ・食パン	もずく・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ たけのこ・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・炊いたけ・ブロッコリー みかん缶詰
17 土	麦茶 大学芋	米飯 かぼちゃのみそ汁 鉄煎煮 いんげんのごまマヨネーズ	アイスココア オレンジミルク菓実ゼリー	鶏卵・豚肉・豚もも・厚揚げ・普通牛乳	さつまも・漬物油・車輪・かたくり粉 ごま・米・さいとも・ごま・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ カットわかめ・ごぼう・たけのこ・炊いたけ きくらげ・うさぎ・いんげん・みかん缶詰 ゆめ実
18 日	牛乳 せんべい	炒り豆腐のおねみそ共 にゅうめん 豆サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 小松菜とじゃこのお焼き	普通牛乳・さくらえび・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏もも・かつお節・だいず プロセスチーズ・しらす干し・鶏卵	めし・ごま・米・漬物油 さつまも・ひやめぎ・マヨネーズ 強力粉	漬物油・青ピーマン・たまねぎ 炊いたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり バナナ・ごま・ごま油
19 月	麦茶 フルーツ(リンゴ)	米飯 小松菜のみそ汁 カレー風おにぎり オクラときゅうりの土佐和え	牛乳 お野菜パンケーキ	鶏もも・豚もも・鶏もも・普通牛乳 プロセスチーズ	米・じゃがいも・漬物油・車輪 お酢・キヌカ	りんご・ごま・ごま油・にんじん・たまねぎ キャベツ・ほうれんそう・ブロッコリー・きゅうり ブロッコリー・ミニトマト
20 火	乳酸菌飲料 フルーツ(バナナ)	米飯 肉じゃがのみそ汁 なすのはさみ揚げ まぐろの甘酢和え	牛乳 わらびもち	乳酸菌飲料・鶏つくね・鶏もも 豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵 ロールパン・プロセスチーズ	米・お酢・強力粉・漬物油・車輪 かたくり粉・黒蜜	バナナ・大根・にんじん・ごぼう たまねぎ・きゅうり・トマト
21 水	麦茶 ウエハース	ひじきのおにぎり 焼きたまごもやしのスープ 野菜のチーズサラダ	牛乳 ホットケーキ	豚もも・ロールパン・プロセスチーズ 普通牛乳・鶏卵	ウエハース・米・中華めん・漬物油 マヨネーズ・食パン・お酢・キヌカ メッシュシロップ	ほしひじき・えだまめ・にんじん・たまねぎ マヨネーズ・青ピーマン・ブロッコリー・マッシュポテト きくらげ・にら・ブロッコリー・西洋かぼちゃ ほうれんそう・たまねぎ・にんじん スイートコーン・れんこん・えだまめ・ほしひじき
22 木	麦茶 たまごボーロ	ロールパン ほうれん草のスープ ポテトミートグラタン れんこんサラダ	牛乳 鮎のおにぎり	鶏卵・豚肉・豚ひき肉 プロセスチーズ・普通牛乳・ペナダ	かたくり粉・車輪・水あめ・ロールパン じゃがいも・強力粉・ごま・マヨネーズ 米	バナナ・なめこ・梅干し・ほうれんそう にんじん・ほしひじき
23 金	牛乳 フルーツ(バナナ)	米飯 カレースープ 鮎のマヨネーズ焼き ごまじやサラダ	ココア ツナサンド	普通牛乳・しらす干し・しらす干し まぐろ缶詰	米・じゃがいも・車輪・マヨネーズ・ごま 食パン・食糧不使用バター	バナナアップル缶詰・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・ごま・ごま油・きゅうり
24 土	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 じゃがいもとベーコンのみそ汁 鶏の照り焼き ひじきサラダ ピピンパ風ごはん わかめスープ きのこのしょうが焼き フルーツ(リンゴ)	牛乳 きな粉ドーナツ	ベーコン・鶏もも・豚もも・ロールパン 普通牛乳・納豆・豆腐・きな粉	米・じゃがいも・マヨネーズ お酢・キヌカ・白砂糖・車輪・漬物油	パレンシアオレンジ・にんじん・たまねぎ 切干しいんげん・ほしひじき
25 日	麦茶 きなこマカロニ	米飯 きのこのみそ汁 魚の梅焼き ほうれん草の白和え	牛乳 かぼちゃチーズパンケーキ	きな粉・豚ひき肉・鶏もも・豚もも 普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ	お酢・漬物油・車輪・米・ごま ごま油・漬物油・ごま・お酢・キヌカ	ほうれんそう・にんじん・りょうとうもやし 大根・カットわかめ・たまねぎ・ごぼう エリンギ・ぶなしめじ・まいたけ・しょうが りんご・西洋かぼちゃ
26 月	乳酸菌飲料 せんべい	米飯 キャベツのみそ汁 豚揚げのきのこあん さつまもサラダ	牛乳 バナナスティックパンケーキ	乳酸菌飲料・さくらえび・鶏もも 豚揚げ・ロールパン・普通牛乳・鶏卵	めし・ごま・米・漬物油・車輪 かたくり粉・さつまも・マヨネーズ お酢・キヌカ・食糧不使用バター	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ・大根・にんじん・ごぼう ほうれんそう・たまねぎ・にんじん スイートコーン・れんこん・えだまめ・ほしひじき
27 火	麦茶 たまごボーロ	米飯 かきたま汁 豚じゃが 五目煮	牛乳 ロールパンのラスク風	乳酸菌飲料・鶏卵・豚肉・豚もも 揚げ・鶏もも・普通牛乳	かたくり粉・車輪・水あめ・米・ごま油 ごま・ロールパン・食糧不使用バター	たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり カットわかめ・トマト・大根・ほしひじき
28 水	牛乳 フルーツ(バナナ)	米飯 なめこのみそ汁 魚の梅焼き ほうれん草の白和え	牛乳 さつま芋芋	普通牛乳・木綿豆腐・鶏もも さくらえび・鶏卵	米・車輪・漬物油・ごま油・ごま さつまも・強力粉	バナナ・なめこ・梅干し・ほうれんそう にんじん・ほしひじき
29 木	麦茶 たまごボーロ	食パン(6枚切り) 豚肉のコーンクリーム煮 キャベツとウインナーのソテー フルーツ(リンゴ)	牛乳 そぼろ納豆おにぎり	鶏卵・豚肉・豚もも・普通牛乳 ウインナーソーセージ・豚ひき肉 焼きわり納豆	かたくり粉・車輪・水あめ・食パン お酢・キヌカ	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン・キャベツ・りんご
30 金	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 えのきのみそ汁 ちくわのチーズ磯和え 南瓜のそぼろ煮	牛乳 豆腐のココアパンケーキ	鶏もも・焼きわり納豆・プロセスチーズ 鶏卵・豚ひき肉・普通牛乳 納豆・豆腐	米・強力粉・漬物油・車輪 お酢・キヌカ	パレンシアオレンジ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・お酢・西洋かぼちゃ グリーンピース
31 土	麦茶 フルーツ(バナナ)	米飯 厚揚げのみそ汁 しょうが焼き クリームサラダ	牛乳 どろ焼き	豚揚げ・鶏もも・豚もも・ヨーグルト 普通牛乳・鶏卵・こしあん	米・漬物油・マヨネーズ・車輪 お酢・キヌカ	バナナ・にんじん・みずな・たまねぎ チンゲンサイ・しょうが・きゅうり・スイートコーン

☆ 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
621 kcal	19.9 g	14.8 g	240 mg	2.1 mg	222 μgRAE	0.92 mg	0.37 mg	28 mg