

日 曜	AMおやつ	昼食	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	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の味噌焼き 小松菜のしらす和え すまし汁	牛乳 麩のきなこラスク	牛乳・若鶏もも皮なし・麦 みそ・しらす干し・きな粉	ビスコ・米・砂糖・釜焼き 心・無塩バター・グラニュー 糖	こまつな・にんじん・もずく・たま ねぎ・生しいたけ
2 火	牛乳 子供せんべい	ご飯 鯉の塩焼き キャベツとコーンの和え物 のっぺい汁	お茶 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さけ・油揚げ・ク リームチーズ・鶏卵	せんべい・米・砂糖・さとい も・ホットケーキミックス・ 油	キャベツ・冷凍コーン・にんじん・ きゅうり・にんじん・だいこん
3 水	牛乳 エースコイン	ロールパン ポークピカタ 大豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ メロン	お茶 わかめおにぎり	牛乳・ぶたロース(赤肉)・鶏 卵・大豆	ビスケット・ロールパン・薄 力粉・油・マヨドレ・米・い りごま	パセリ・トマトケチャップ・きゅう り・にんじん・チンゲンサイ・セロ リー・しめじ・メロン・炊き込みわ かめ
4 木	牛乳 どうぶつビスケ	ご飯 豚肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 スイカとお菓子	牛乳・ぶた肉・ロースハ ム・油揚げ	どうぶつビスケット・米・ 油・マカロニ・スパゲティ・ マヨドレ・せんべい	たまねぎ・マーマレードジャム・ きゅうり・キャベツ・にんじん・乾 わかめ・えのきたけ・すいか
5 金	牛乳 ポーロ	七夕ちらし さわらの磯辺焼き そつめん汁 ヤクルト	お茶 七夕フルーツポンチ	牛乳・しらす干し・プロセ スチーズ・桜でんぶ・さわ ら・板かまぼこ・ヤクルト	ポーロ・米・砂糖・そうめ ん・グラニュー糖	にんじん・乾しいたけ・オクラ・青 のり・たまねぎ・青ねぎ・みかん缶 詰・すいか・バナナ・粉寒天
6 土	牛乳 子供せんべい	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え コンソメスープ	牛乳 源氏パイ	牛乳・鶏もも(皮なし)・絹ご し豆腐	せんべい・米・片栗粉・油・ 砂糖・いりごま・源氏パイ	焼きのり・冷凍ほうれんそう・にん じん・まいたけ・乾わかめ・たまね ぎ・だいこん
8 月	牛乳 ビスコ	ご飯 豚のしょうが焼き ひじきポテト 豆腐の味噌汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ツ ナ缶・豆腐・麦みそ・豆乳	ビスコ・米・油・じゃがい も・砂糖・マヨドレ・米粉・ 三温糖	たまねぎ・青ピーマン・乾ひじき・ えのきたけ・レーズン
9 火	牛乳 子供せんべい	ご飯 カレーのフライ 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳 サンドクラッカー	牛乳・まがれい・鶏卵・ ロースハム・絹ごし豆腐・ 麦みそ	せんべい・米・薄力粉・生パ ン粉・油・はるさめ・砂糖・ リッツ	トマトケチャップ・だいずもやし・ きゅうり・なめこ・たまねぎ・いち ごジャム
10 水	牛乳 エースコイン	肉うどん 切干大根サラダ パイナップル缶	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・油 揚げ・ロースハム・鶏卵	ビスケット・ゆでうどん・砂 糖・食パン	たまねぎ・ながさきはくさい・青ね ぎ・切干しだいこん・にんじん・ きゅうり・パインアップル缶詰
11 木	牛乳 どうぶつビスケ	ゆかりごはん 卵焼き 大豆のころころサラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・大 豆水煮缶詰・まぐろ水煮缶 詰・油揚げ	どうぶつビスケット・米・砂 糖・マヨドレ・じゃがいも・ 油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ きゅうり・冷凍ミックスベジタ ブル・くりかぼちゃ・こまつな
12 金	牛乳 ポーロ	ご飯 さばのみりん焼き きゅうりの酢の物 さつま芋の味噌汁	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳・さば・しらす干し・ 麦みそ・豆乳	ポーロ・米・砂糖・さつまい も・米粉・油	おろししょうが・きゅうり・カッ トわかめ・たまねぎ・青ねぎ・冷凍ほ うれんそう
13 土	牛乳 子供せんべい	チキンライス ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ほたほた焼き	牛乳・若鶏もも皮なし・ツ ナ缶	せんべい・米・無塩バター・ 砂糖・オリーブ油・マカロ ニ・	たまねぎ・にんじん・コーン・グリ ンピース・トマトケチャップ・キャ ベツ・きゅうり・冷凍ほうれんそ う・赤ピーマン
16 火	牛乳 子供せんべい	ご飯 ひき肉と野菜の落とし揚げ キャベツとじゃこのサラダ 味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・し らす干し・麦みそ・きな粉	せんべい・米・片栗粉・油・ 砂糖・オリーブ油・じゃがい も	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ 乾ひじき・キャベツ・きゅうり・青 ねぎ・バナナ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1~2歳	457	18.4	15.6	226	1.3	173	0.26	0.38	20	3.5	1.5
3歳以上	508	21.2	16.2	195	1.8	187	0.31	0.38	25	4.3	1.7

令和6年

## 7月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	昼食	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
17 水	牛乳 エースコイン	ねぎ塩豚チャーハン かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ヨーグルトドーナツ	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・豆腐 ・麦みそ・プレーンヨーグルト	ビスケット・米・ごま油・砂糖 ・薄力粉・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・くり かぼちゃ・もずく
18 木	牛乳 どうぶつビスケ	ご飯 カレイの磯辺焼き 五目ひじき すまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃのお焼き	牛乳・まがれい・焼き竹輪	どうぶつビスケット・米・油 ・砂糖・緑豆はるさめ・片栗粉	青のり・乾ひじき・にんじん・れん こん・ごぼう・ながさきはくさい・ 生しいたけ・バナナ・くりかぼちゃ
19 金	牛乳 ポーロ	ご飯 鶏もも塩焼き おでん ぶしめん汁	牛乳 ほたようかん	牛乳・鶏もも・大豆水煮缶 詰・凍り豆腐・板かまぼ こ・豆乳	ポーロ・米・油・生いも板こ んにゃく・砂糖・そうめん・ 薄力粉・黒砂糖	だいこん・にんじん・梅干し・生し いたけ・青ねぎ
20 土	牛乳 子供せんべい	塩焼きそば フロッコリーのおかか和え 中華スープ	牛乳 マリービスケット	牛乳・ぶたひき肉・削り 節・絹ごし豆腐	せんべい・中華めん・ごま 油・マリービスケット	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青の り・フロッコリー・こまつな・えの きたけ・コーン
22 月	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・生揚げ・豆乳	ビスコ・米・パン粉・オリ ーブ油・マヨネーズ・ホット ケーキミックス・砂糖・油	くりかぼちゃ・にんじん・きゅう り・キャベツ・たまねぎ・パイン アップル缶詰
23 火	牛乳 子供せんべい	ご飯 さばの照り焼き 卵の花炒り 味噌汁	お茶 牛乳みかんゼリー	牛乳・さば・鶏ひき肉・粉 おから・油揚げ・麦みそ	せんべい・米・砂糖・板こ んにゃく・油	にんじん・乾しいたけ・ほうれんそ う・チンゲンサイ・たまねぎ・みか ん缶詰
24 水	牛乳 エースコイン	ロールパン キッシュ風 千切りサラダ ミネストローネ パイナップル缶	お茶 おかかゆかりおにぎり	牛乳・鶏卵・生クリーム・ パルメザンチーズ・鶏も も・削り節	ビスケット・ロールパン・無 塩バター・なたね油・砂糖・ じゃがいも・米	たまねぎ・ほうれんそう・だい こん・きゅうり・にんじん・ゆで冷凍 グリーンピース・トマトピューレ・パ インアップル缶詰
25 木	牛乳 ポーロ	ミートスパゲティ フロッコリーと人参のサラダ コーンスープ	牛乳 シヤムサンド	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・豆乳	ポーロ・マカロニ・スパゲ ティ・砂糖・油・片栗粉・食 パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ フロッコリー・にんじん・コーン・ いちごジャム
26 金	牛乳 どうぶつビスケ	ぶりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト	お茶 誕生日ケーキ	牛乳・若鶏ももから揚げ(皮 なし)・ロースハム・ヤクル ト・ホイップクリーム	どうぶつビスケット・ご飯・ 薄力粉・油・マカロニ・スパ ゲティ・マヨドレ・じゃがい も・スポンジケーキ・砂糖	きゅうり・にんじん・にんじん・た まねぎ・バナナ
27 土	牛乳 子供せんべい	豚丼 さつま芋サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 ベジたべる	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・絹 ごし豆腐	せんべい・米・砂糖・片栗 粉・さつまいも・マヨドレ・ ベジたべる	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅ うり・えのきたけ・乾わかめ・バナ ナ
29 月	牛乳 ビスコ	夏野菜カレー コーンサラダ パインヨーグルト	牛乳 塩マヨポテト	牛乳・ぶたひき肉・牛ひき 肉・プレーンヨーグルト	ビスコ・米・じゃがいも・ 油・砂糖・オリーブ油・片栗 粉・マヨドレ	なす・青ピーマン・たまねぎ・にん じん・キャベツ・きゅうり・冷凍 コーン・パインアップル缶詰
30 火	牛乳 子供せんべい	ご飯 さわらのゆかり焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	お茶 生クリームフルーチェ	牛乳・さわら・ちくわ・油 揚げ・生揚げ・麦みそ・生 クリーム	せんべい・米・油・砂糖・フ ルーチェ	切干しだいこん・にんじん・ながさ きはくさい・たまねぎ・生しいたけ
31 水	牛乳 エースコイン	ご飯 五目煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁	お茶 すいかとお菓子	牛乳・若鶏もも・生揚げ・ かにかまぼこ・麦みそ	ビスケット・米・生いも板こ んにゃく・油・砂糖・はるさ め・いりごま・ごま油・せん べい	くりかぼちゃ・乾しいたけ甘煮・ゆ で冷凍グリーンピース・りょくとうも やし・きゅうり・キャベツ・たまね ぎ・まいたけ・すいか