

7月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	月	ごはん 厚揚げ田楽 切り昆布煮 ポテトツナサラダ トマト かきたま汁	ミルクスコーン 牛乳	558	19.7	20.8	1.9
2	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 れんこんきんぴら コーンサラダ メロン 牛乳	ブルーチェ せんべい 麦茶	550	21.9	18.8	1.4
3	水	ごはん タラのムニエル ミートマカロニ ブロッコリーチーズサラダ 冬瓜スープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	504	23	10.8	1.5
4	木	ごはん 千種焼 切り干し大根煮 しらす納豆和え キャベツのみそ汁	ポテトドッグ 牛乳	542	25.0	16.7	2.3
5	金	七夕ごはん 星ポテト オレンジ そうめんのすまし汁	セタゼリー せんべい カルピス	515	15.9	9.9	1.4
6	土	焼うどん しゅうまい バナナ 牛乳	チーズドック 麦茶	519	21.3	21.8	2.0
8	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 こふきイモ こまつなのナムル 肉団子と春雨のスープ	メロンパンクッキー 牛乳	565	19.7	20.1	1.3
9	火	ごはん 鮭の西京焼き さつまいもの天ぷら ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	アイス せんべい 麦茶	530	19.3	14.8	1.6
10	水	食パン チキンカツ キャベツソテー スパゲティサラダ トマト 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	606	25.8	21.7	1.9
11	木	ごはん 親子煮 おかずきんぴら 大根のゆかり漬け じゃがいものみそ汁	スイートポテト 牛乳	529	22.1	15.6	2.0
12	金	ごはん マーポーナス きのこナムル バンサンスー 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	512	27.4	15.8	1.5
13	土	ナポリタン 肉団子 バナナ 牛乳	おかし ジュース	572	19.4	18.8	1.6
16	火	ソース焼きそば ポテトフライ チンゲン菜のナムル 牛乳	フレンチトースト 麦茶	583	24.1	20.4	1.8
17	水	夏野菜カレー バンバンジーサラダ すいか 牛乳	ケーキ バナナ 麦茶	601	21.0	20.6	1.4
18	木	ごはん モロフライ かぼちゃの甘煮 こまつなサラダ たまねぎのみそ汁	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	521	19.4	16.8	1.6
19	金	食パン 豆腐とツナのソース焼き 水菜のサラダ サマーシチュー	おかかごまおにぎり 麦茶	517	21.0	17.0	2.2
20	土	わかめうどん 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ 牛乳	アイス せんべい 麦茶	501	20.6	19.2	2.2
22	月	ハヤシライス チーズオムレツ オクラのポン酢和え 牛乳	お好み焼き 麦茶	567	24.5	21.3	2.4
23	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風スパゲッティ ブロッコリーのゴマ風味和え もやしのみそ汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	567	23.1	17.8	1.9
24	水	ごはん さんまのかば焼き じゃがいものカレー煮 ほうれん草のおひたし グレープフルーツ なすのみそ汁	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	510	19.1	14.7	1.9
25	木	冷やし中華 春巻き バナナ 牛乳	チキンライスおにぎり 麦茶	600	21.7	19.9	1.9
26	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 フレンチサラダ トマト 牛乳	グレープゼリー せんべい 麦茶	551	31.4	17.4	1.2
27	土	五目そうめん 厚揚げの煮物 みかん缶 牛乳	おかし ジュース	478	16.7	16.2	1.4
29	月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き ひじき煮 大根とハムのマリネ 高野豆腐のかきたま汁	キャロットケーキ 牛乳	536	24.7	20.9	2.1
30	火	ごはん ポークソテー キャベツ炒め シルバーサラダ オレンジ 牛乳	ゼリーボンチ せんべい 麦茶	594	21.6	22.2	1.2
31	水	黒糖パン ポパイオムレツ ブロッコリーソテー さつまいもサラダ 牛乳	鶏肉とひじきのおにぎり 麦茶	584	22.9	21.9	1.8
			7月平均 (土曜日除く)	552	22.5	18.0	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
 ※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
 ※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
 ※ 令和6年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：560kcalタンパク質：22g）