

<7月給食予定献立表>

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満時	3歳以上児		
1	月	ごはん	(青菜ごはん) 海鮮団子のスープ煮 ハムポテトフライ フルーツポンチ	海鮮ボール、牛乳 カフェオレ	はくさい、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス、トマト フルーツカクテル缶	こめ、はるさめ ハムポテトフライ サラダ油	451 (466)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
2	火	ごはん	(ごはん) かれのいにんじん衣焼き 彩り野菜のソテー・納豆 卵豆腐のすまし汁・オレンジ	骨取りかれい、たまご ポークウィンナー 納豆、卵豆腐、牛乳 のむヨーグルト	にんじん、トマト ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン えのきたけ、万能ねぎ、オレンジ	こめ、サラダ油 ラティスカットポテト	507 (624)	★厚切りポテトフライ 牛乳	★厚切りポテトフライ のむヨーグルト		
3	水	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ほうれん草ともやしナムル かぼちゃの豆乳みそ汁・いちごヨーグルト	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ロースハム、油揚げ 調整豆乳、プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、ほうれん草 もやし、かぼちゃ	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白いりごま、いちごジャム ミニカニパン	442 (493)	ミニカニパン 牛乳	ミニカニパン 牛乳		
4	木	ごはん	(ごはん) キーマカレー だいこんサラダ ミネゼリー・麦茶	豚ひき肉、魚肉ソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト水煮缶、スナップエンドウ だいこん、きゅうり ミネゼリー	こめ、サラダ油 じゃがいも バター 白砂糖	483 (535)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
5	金	ごはん	七夕ながれ星そうめん お星さまコロッケ 夏ゼリー	鶏糸卵、ロースハム 牛乳	きゅうり、オクラ 星型にんじん、トマト ハイン缶、黄桃缶 りんごジュース	そうめん 星型コロッケ サラダ油、サイダー風ゼリー ケーキ	566 (569)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース		
6	土	ごはん	ワンタン麺 トマト マンゴープリン	たまご、なると 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、にんじん 黒きくらげ、トマト マンゴープリン	中華めん、ワンタン サラダ油	333 (339)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
8	月	ごはん	(ごはん) えびカツ つるつるサラダ 豆腐のみそ汁・みかん缶	えびカツ、ところてん かにかまぼこ、鶏糸卵 絹ごし豆腐、わかめ 牛乳、カフェオレ	にんじん、きゅうり みかん缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖 白いりごま	363 (432)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
9	火	ごはん	(ごはん) 肉じゃが春雨 チーズおかか和え・納豆 薬だいこんのみそ汁・いちごミルクゼリー	豚ひき肉、サラダチーズ 納豆、高野豆腐 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん いんげん、こまつな 薬だいこん	こめ、はるさめ じゃがいも、ごま油 白砂糖、いちごミルクゼリー メロンパン	380 (462)	メロンパン 牛乳	メロンパン のむヨーグルト		
10	水	ごはん	(ごはん) 豚玉とし 海藻サラダ チンゲン菜のみそ汁・ハイン缶	たまご、豚肉、海藻ミックス かにかまぼこ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、干しいたけ グリーンピース だいこん、スイートコーン チンゲン菜、ハイン缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 ごま油、ハッシュドポテト	585 (575)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳		
11	木	ごはん	(ごはん) ほっけの塩麹焼き きゅうりとひき肉のカレー炒め・のり佃煮 たまねぎの豆乳みそ汁・バナナ	骨取りほっけ、豚ひき肉 調整豆乳、牛乳	たまねぎ、きゅうり 赤ピーマン、黒きくらげ たまねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 板ふ	395 (468)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
12	金	ごはん	(ごはん) 和風ハンバーグ ツナ和え 牛揚げのみそ汁・ミネゼリー	ハンバーグ、シーチキン 生揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、レタス ブロッコリー、黄ピーマン はくさい、ミネゼリー	こめ、サラダ油 ミニクリームパン	351 (494)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 乳酸菌飲料		
13	土	ごはん	ミートソーススパゲッティ たまごスープ ヨーグルト	ミートソース 粉チーズ、たまご ヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	えのきたけ	スパゲッティ、サラダ油	470 (463)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
16	火	ごはん	(ごはん) ポパイオムレツ ビーフソテー じゃがいもの豆乳みそ汁・ミネゼリー	ほうれん草オムレツ 魚肉ソーセージ 調整豆乳、牛乳	フルーツレタス、たまねぎ にんじん、にら 干しいたけ、しめじ ミネゼリー	こめ、ビーフソテー サラダ油、じゃがいも パニラアイス	326 (449)	パニラアイス	パニラアイス		
17	水	ごはん	(ごはん) 赤魚の西京焼き なす炒め・納豆 花ふのすまし汁・オレンジ	骨取り赤魚、豚肉 納豆、絹ごし豆腐 牛乳	トマト、なす、ピーマン にんじん、万能ねぎ オレンジ	こめ、白砂糖 サラダ油、花ふ	377 (450)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
18	木	ごはん	(ごはん) ヤンニョムチキン ごまごま わかめのみそ汁・ハイン缶	鶏肉、かにかまぼこ わかめ、油揚げ、牛乳	トマト、チンゲン菜 はくさい、にんじん たまねぎ、ハイン缶	こめ、白砂糖 サラダ油、白すりごま	495 (520)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
19	金	ごはん	(ごはん) ガパオライス ミモササラダ コンソメスープ・プリン	豚ひき肉、たまご 魚肉ソーセージ、サラダチーズ 粉チーズ、ポークウィンナー プリン、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん ピーマン、黄ピーマン ブロッコリー、ほうれん草 マッシュルーム	こめ、ごま油 白砂糖、サラダ油 さつまいも	478 (590)	★芋かりんとう 牛乳	★芋かりんとう 乳酸菌飲料		
20	土	ごはん	冷やし中華 ミートボール ももゼリー	鶏糸卵、ロースハム ミートボール、牛乳 乳酸菌飲料	きゅうり、トマト レタス、ももゼリー	中華めん、ごま油	539 (486)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
22	月	ごはん	(ごはん) 鶏肉と春雨の中華ソテー 大きなかにしゅうまい たまごのみそ汁・黄桃缶	鶏肉、かにしゅうまい たまご、牛乳 カフェオレ	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、きゃべつ きゅうり、万能ねぎ 黄桃缶	こめ、はるさめ サラダ油、白砂糖 ナチュラルポテト	478 (525)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト カフェオレ		
23	火	ごはん	(ごはん) 焼き肉風炒め 豆腐サラダ じゃがいものみそ汁・オレンジ	豚肉、袋豆腐 シーチキン、油揚げ 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん にら、トマト、きゅうり オレンジ	こめ、サラダ油 じゃがいも	529 (538)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト		
24	水	ごはん	(わかごめごはん) さばの蒲焼き 人参しりしり チンゲン菜のみそ汁・りんごヨーグルト	骨無さば、ちくわ たまご、ヨーグルト 牛乳	レタス、にんじん チンゲン菜、えのきたけ フレッシュアップル	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま フチシュークリーム	474 (548)	シュークリーム 牛乳	シュークリーム 牛乳		
25	木	ごはん	(ごはん) 夏野菜カレー ミネラルサラダ ぶどうゼリー・麦茶	豚ひき肉、牛乳 スライスかまぼこ わかめ	素揚げなす、かぼちゃ たまねぎ、にんじん スナップエンドウ、はくさい スイートコーン、ぶどうゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖	533 (585)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
26	金	ごはん	サラダうどん イカリングフライ バナナ	たまご、鶏ささみ スイカかまぼこ イカリングフライ 牛乳、乳酸菌飲料	レタス、みずな トマト、ブロッコリー バナナ	うどん、サラダ油 マヨネーズ	494 (443)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料		
27	土	ごはん	園内ねぶた								
29	月	ごはん	(ごはん) 鮭のポテサラのせ焼き コールスロー ポパイスープ・アップルマンゴー	骨なし秋鮭、たまご 牛乳、カフェオレ	トマト、きゃべつ きゅうり、スイートコーン ほうれん草、マッシュルーム アップルマンゴー	こめ、サラダ油 ポテトサラダ マヨネーズ 白砂糖	394 (493)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
30	火	ごはん	(ごはん) オムレツきのこソースかけ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁・ミネゼリー	プレーンオムレツ、芽ひじき さつま揚げ、絹ごし豆腐 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース レタス、にんじん、いんげん こまつな、ミネゼリー	こめ、白砂糖 サラダ油、糸こんにゃく	386 (472)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト		
31	水	ごはん	(ごはん) 豚丼 ジャキジャキ和え もすくのみそ汁・オレンジ	豚肉、かにかまぼこ もすく、牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、えのきたけ 絹さや、オレンジ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	503 (515)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		

5日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
3歳未満時の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。