

7月分予定献立表

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1~5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15 29	水	わかめごはん ローストチキン 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 レモンクッキー バナナ	米 麦 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 みそ 豆腐 煮干し	干わかめ 玉葱 にんにく 切干大根 人参 いんげん 小松菜 レモン バナナ
2 16 30	木	スパゲティミートソース ジャーマンポテト キャベツのスープ	牛乳 菓子	牛乳 ツナおにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 じゃが芋 米 麦 砂糖	牛乳 豚ひき肉 ベーコン ツナ缶	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマト缶 キャベツ
3 17 31	金	麦ごはん 豚肉と野菜のソース炒め 南瓜の甘煮 冬瓜のカレー風味スープ	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト オレンジ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉	キャベツ 小松菜 人参 南瓜 冬瓜 玉葱 オレンジ
4 18	土	チャーハン ツナ和え煮 えのきのスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 麩	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶	葱 人参 もやし チンゲン菜 えのき茸 玉葱
6	月	麻婆豆腐丼 醤油フレンチ なすのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 焼きそば すいか	米 麦 油 砂糖 片栗粉 蒸中華麺	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ しらす干し 豚もも肉	しょうが にんにく 葱 人参 小松菜 もやし なす 玉葱 キャベツ すいか
7 21	火	煮干ふりかけごはん 中華風ハンバーグ 三色ソテー (7日)セタスープ (21日)春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルトの きな粉かけ	米 麦 ごま パン粉 油 春雨 砂糖	牛乳 煮干し かつお節 豆腐 豚ひき肉 かまぼこ ヨーグルト きな粉	青のり 玉葱 いら しょうが にんにく チンゲン菜 人参 コーン缶 オクラ バナナ
8 22	水	麦ごはん チンジャオロースー トマト じゃが芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 茹とうもろこし 菓子	米 麦 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 豚もも肉 みそ 煮干し	しょうが 玉葱 たけのこ トマト ピーマン 赤ピーマン とうもろこし
9 23	木	ビビンバ風丼 白身魚の甘辛揚げ 具だくさんすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋のスコーン (豆腐入り) オレンジ	米 麦 油 砂糖 麩 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 みそ 白身魚 豆腐	しょうが にんにく もやし チンゲン菜 人参 大根 葱 オレンジ
10 24	金	五目うどん 鶏肉のケチャップソース焼き 中華きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 枝豆おにぎり すいか	乾麺 油 砂糖 米 麦	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 鶏ひき肉	小松菜 人参 大根 生しいたけ 玉葱 にんにく きゅうり 枝豆 すいか
11 25	土	ひじきごはん 鶏肉と根菜の炒め煮 さつま芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 砂糖 油 さつま芋	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 みそ 煮干し	干ひじき 人参 大根 いんげん
13 27	月	夏野菜カレー キャベツのおかか煮 わかめスープ	牛乳 菓子	牛乳 ココアクッキー すいか	米 麦 油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚もも肉 かつお節 豆腐	にんにく 玉葱 人参 南瓜 トマト なす キャベツ 干わかめ すいか
14 28	火	麦ごはん 白身魚のごま焼き ナムル 白菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト フルーツポンチ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 ごま	牛乳 白身魚 鶏もも肉 ヨーグルト	にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 葱 白菜 もも缶 甘夏みかん缶

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー533kcal たんぱく質20.8g 1~2歳児：エネルギー491kcal たんぱく質19.6g

【行事献立】7日(火) セタスープ：セタ(7日)献立

《旬の食材》オクラ かぼちゃ ピーマン きゅうり 冬瓜 トマト モロヘイヤ なす 枝豆 とうもろこし いわし アジ すいか など

(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

延長保育では、麦茶と菓子を提供します。

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。