

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	土	きつねうどん ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	青りんごゼリー ビスコ 麦茶	429	13.2	13.1	1.7
3	月	ごはん 厚揚げ田楽 切り昆布煮 かぼちゃサラダ トマト かきたま汁	バナナ豆腐ドーナツ 牛乳	565	20	19	1.8
4	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
5	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	セサミマドレーヌ 牛乳	572	25.3	20.8	1.6
6	木	ごはん 千種焼 切り干し大根煮 オクラ納豆和え キャベツのみそ汁	フルーツコーンフレーク 麦茶	520	21.9	12.5	2.2
7	金	七夕ごはん 星ポテト オレンジ そうめんのすまし汁	七夕ゼリー せんべい カルビス	521	15.9	10.0	1.4
8	土	焼うどん しゅうまい みかん缶 牛乳	おかし ジュース	480	18.2	17.8	1.9
10	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 こふきイモ こまつなのナムル 肉団子スープ	スイートポテト 牛乳	541	21.4	17.5	1.0
11	火	ごはん サバのみそ煮 がんものみぞれ煮 ツナサラダ かんぴょう汁	バニラアイス せんべい 麦茶	539	18.2	20.8	1.9
12	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
13	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	メロンパンクッキー 牛乳	531	22.6	18.1	2.2
14	金	ごはん マーボーナス さつまいもレモン煮 バンサンスー 牛乳	グレープゼリー せんべい 麦茶	544	28.8	15.3	1.3
15	土	わかめうどん 魚河岸揚げ煮 バナナ 牛乳	いちごクレープ 麦茶	439	15.1	16.7	1.8
18	火	ソース焼きそば もち米しゅうまい チンゲン菜のナムル 牛乳	フレンチトースト 麦茶	615	27.8	23.3	2.0
19	水	夏野菜カレー ウィンナー すいか 牛乳	ケーキ バナナ 麦茶	625	20.4	24.8	1.6
20	木	ごはん モロフライ かぼちゃのレーズン煮 こまつなサラダ ひじきスープ	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	514	18.6	15.6	1.2
21	金	黒糖パン 豆腐とツナのソース焼き 水菜のサラダ サマーシチュー	おかかチーズおにぎり 麦茶	531	23.7	19.5	2.3
22	土	ツナナポリタン 肉団子 切り干し大根のドレ和え 牛乳	おかし ジュース	487	20.7	15.1	1.6
24	月	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 グレープフルーツ もやしのみそ汁	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	517	20.3	12.4	2.0
25	火	冷やし中華 揚げ餃子 バナナ 牛乳	チキンライスおにぎり 麦茶	551	22.0	15.1	1.9
26	水	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	青のりいもフライ 麦茶	595	23.1	20.9	1.2
27	木	ハヤシライス チーズオムレツ ほうれん草サラダ 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	588	31.2	21.4	1.9
28	金	ごはん さんまのかば焼き じゃがいものカレー煮 オクラのポン酢和え なすのみそ汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	567	21.9	20.6	2.0
29	土	五目そうめん 厚揚げの煮物 バナナ 牛乳	アイス せんべい 麦茶	518	17.4	13.0	1.4
31	月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き ひじき煮 ポテトサラダ 高野豆腐のかきたま汁	キャロットケーキ 牛乳	564	24.3	22.6	1.9
			7月平均 (土曜日除く)	558	22.8	18.5	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5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：570kcalタンパク質：22g）