

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
1 29 月	ビビンバ きゅうりとわかめのサラダ れんこん揚げ かき玉汁	米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 食塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白すりごま ほしのり / れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり / きゅうり にんじん カットわかめ しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ / 卵 木綿豆腐 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 / とうもろこし 食塩 / せんべい / メロン / 牛乳	とうもろこし 揚げせんべい くだもの 牛乳	冷やしうどん くだもの 麦茶
2 30 火	ごはん むつ中華煮 小松菜磯和え ブロッコリー炒め 沢煮みそ碗	米 押麦 あわもち きび / むつ ねぎ しょうゆ 三温糖 ごま油 こんぶ / こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / ブロッコリー 食塩 なたね油 / はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほたて貝柱 米みそ / 小麦粉 三温糖 重曹 バター 卵 牛乳 レモン果汁 なたね油 きなこ グラニュー糖 粉黒糖 / 干しえび / パナナ / 牛乳	ドーナツ あみえび くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
3 31 水	ごはん 豆腐ステーキほたてあんかけ トマトの香りサラダ 切干大根と麩の煮物 もやしのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 食塩 小麦粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ / トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩 / 切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / たまねぎ もやし しめじ 米みそ / 焼そばめん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 焼そばソース なたね油 かつお節 あおのり / ポップコーン なたね油 食塩 / オレンジ / 牛乳	焼きそば ポップコーン くだもの 麦茶	のりおにぎり くだもの 麦茶
4 木	丸パン 鮭の青のりパン粉焼き 春雨サラダ アスパラ炒め ミネストローネ	食パン / さけ 食塩 酒 パン粉 あおのり なたね油 / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / グリーンアスパラガス なたね油 食塩 / にんじん たまねぎ レタス 食塩 洋風スープ こんぶ / 米 ぶた肉 たまねぎ なたね油 食塩 卵 なたね油 / 金時め 三温糖 しょうゆ / ぶどう / 麦茶	チャーハンおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	みそ蒸しパン くだもの 麦茶
5 19 金	5日七夕そうめん 19日冷やしきつねうどん 鶏のから揚げ コーンサラダ 夏野菜のグリル	干しそうめん にんじん きゅうり おくら みかん しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 / とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 / キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油 / なす スッキーニ トマト 食塩 オリーブ油 / 食パン バター メーブルシロップ / 干しぶどう / すいか / 牛乳	メーブルトースト レーズン くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
6 20 土	ごはん 松風焼き 大根中華サラダ 粉ふき芋 なすのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / とり肉 たまねぎ ねぎ れんこん 米みそ 三温糖 パン粉 なたね油 白いりごま / だいこん もやし きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油 / じゃがいも 食塩 あおのり / なす たまねぎ 米みそ / 米 酒 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 / チーズ / オレンジ / 麦茶	ピラフおにぎり チーズ くだもの 麦茶	セサミトース くだもの 麦茶
8 22 月	ごはん 厚焼き卵 フレンチサラダ ひじきの煮物 高野豆腐のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / 卵 たまねぎ 干しいだけ なたね油 食塩 しょうゆ / キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 / ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油 / 高野豆腐 はくさい たまねぎ 油あげ 米みそ / 食パン バター 三温糖 / にほし水 あめ水 しょうゆ 白いりごま / すいか / 牛乳	シュガーラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	きらず揚げ くだもの 麦茶
9 23 火	ごはん じゃこのかき揚げ にら納豆和え じゃが芋カレー炒め お麩のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / しらす干し たまねぎ にんじん スナッフえんどう あおのり 小麦粉 なたね油 / なつとう はくさい いら しょうゆ あおのり / じゃがいも ピーマン 食塩 カレー粉 なたね油 / 麩 たまねぎ えのきたけ 淡色みそ ほうれんそう / せんべい / ウエハース / オレンジ / 牛乳	塩せんべい ウエハース くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
10 24 水	カレーライス ブロッコリーサラダ おくらのごま和え わかめのすまし汁	米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ / ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩 / おくら しょうゆ 三温糖 白すりごま / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / 米 こんぶ あおのり しょうゆ / 干しぶどう / チーズ / 麦茶	焼きおにぎり レーズン くだもの 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶
11 25 木	わかめごはん かれのいのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え 焼きピーマン 豆腐となめこのみそ汁	米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ / かれのい 食塩 酒 米みそ 白すりごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油 / こまつな にんじん しょうゆ かつお節 / ピーマン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / 木綿豆腐 なめこ ねぎ 米みそ / 牛乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖 / 食パン バター 粉チーズ / ぶどう / 麦茶	ミルクずもち チーズラスク くだもの 麦茶	じゃが芋もち くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん 高野豆腐のチャンプルー きゅうりとちくわのごま酢 なすのみそ炒め 冬瓜のスープ	米 押麦 あわもち きび / 高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん カットわかめ ごま油 卵 食塩 なたね油 こまつな / きゅうり ちくわ 白すりごま りんご酢 しょうゆ 三温糖 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / とうがん ねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉 / じゃがいも なたね油 食塩 あおのり / クッキー / パナナ / 牛乳	フレンチフライ 動物園クッキー くだもの 牛乳	さけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	あんかけうどん かぶの中華和え ジャーマンポテト くだもの	干しうどん 油あげ だけこのこ にんじん えのきたけ ねぎ カットわかめ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 チンゲンサイ / かぶ はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 三温糖 / じゃがいも たまねぎ ベーコン バター 食塩 / パナナ / 天然酵母パン バター 粉チーズ 白すりごま あおのり / チーズ / パナナ / 牛乳	カルシウムラスク チーズ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
16 火	ごはん かじきの梅みそ焼き 小松菜磯和え ブロッコリー炒め 沢煮みそ碗	米 押麦 あわもち きび / かじき 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油 / こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / ブロッコリー 食塩 なたね油 / ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにやく ねぎ 米みそ / 小麦粉 三温糖 バター / なたね油 さつまいも 卵 牛乳 なたね油 砂糖 / 干しえび / パナナ / 牛乳	さつまいもドーナツ あみえび くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
17 水	ごはん 炒り豆腐 トマトの香りサラダ 切干大根と麩の煮物 もやしのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 ぶた肉 たまねぎ にんじん 干しいだけ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 こんぶ 片栗粉 / トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩 / 切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / たまねぎ もやし しめじ 米みそ / 干しうどん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ なたね油 かつお節 / ポップコーン なたね油 食塩 / オレンジ / 牛乳	焼うどん ポップコーン くだもの 麦茶	のりおにぎり くだもの 麦茶
18 木	(お楽しみ給食) 枝豆ごはん さけとじゃが芋のオープン きゅうりの変わり漬け 大根おろし汁	米 食塩 酒 えだまめ / さけ 食塩 酒 じゃがいも たまねぎ 粉チーズ 生クリーム 食塩 / はるさめ とり肉 もやし こまつな しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 / だいこん なめこ ねぎ 米みそ / アガー 砂糖 オレンジジュース みかん パイナップル もも缶 / ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 生クリーム / 牛乳	フルーツゼリー ホットケーキ くだもの 麦茶	キヌアせんべ くだもの 麦茶

☆今月の果物は、ぶどう、オレンジ、すいか、メロン、パナナなどを使用します。

7月の平均栄養量（幼児）
エネルギー548Kcal
たんぱく質19.2g 脂質17.1g
食塩2.2g