

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
1 15 29 (水)	丸パン ふわふわ卵のミートソース(1日・29日) チーズオムレツ(15日) マッシュポテト トマトの香りサラダ ミネストローネ	ロールパン /卵 かつおだし 食塩 なたね油 ぶた肉 たまねぎ しょうが ニンニク なたね油 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 / (15日)卵 たまねぎ チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ /じゃがいも バター 生クリーム 食塩 /トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩 /にんじん たまねぎ レタス 食塩 洋風スープ こんぶ /アガー 三温糖 水 パナナ みかん バイナップル みかん ジュース /せんべい /牛乳	フルーツボンチ せんべい 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
2 16 (木)	ごはん さけのスタミナ焼き ブロッコリーナムル ひじきと大豆の煮物 しめじのみそ汁	米 押麦 あわもち きび /さけ 食塩 酒 たまねぎ 米みそ 三温糖 酒 なたね油 /ブロッコリー しょうゆ 白すりごま ごま油 /だいす ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油 /しめじ キヤベツ たまねぎ もやし 米みそ /かぼちゃ なたね油 三温糖 黒いりごま /干しぶどう /すいか /牛乳	大学かぼちゃ レーズン くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
3 17 31 (金)	豚丼(3日・31日) ピビンバ(17日) 二色変わり漬け アスパラ炒め お麩のすまし汁	米 ぶた肉 たまねぎ にんじん しらたき しょうが しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 片栗粉 / (17日)米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 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 すりごま ほしのり /きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 /グリーンアスパラガス なたね油 食塩 /麩 ねぎ カットわかめ しょうゆ 食塩 /かりんとう /ポップコーン なたね油 食塩 /バナナ /牛乳	かりんとう ポップコーン くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
4 18 (土)	ごはん 松風焼き なすのみそ炒め 磯和え かぶのみそ汁	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 /なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 /もやし こまつな にんじん しょうゆ 焼のり /かぶ たまねぎ 米みそ かぶ葉 /米 だいこん葉 しょうゆ 白すりごま あおのり ごま油 焼のり /にぼし 水あめ 水 しょうゆ /すいか /麦茶	なめしおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	セサミトースト くだもの 麦茶
6 20 (月)	ごはん たら煮魚 焼きピーマン おくらのごま和え 大根おろし汁	米 押麦 あわもち きび /たら しょうゆ 三温糖 こんぶ /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 /おくら しょうゆ 三温糖 白すりごま /だいこん なめこ ねぎ 米みそ /食パン バター いちごジャム /干しえび(いりこ 1歳) /メロン /牛乳	ジャムサンド あみえび くだもの 牛乳	バイクドポテト くだもの 麦茶
7 21 (火)	七夕そうめん(7日) 冷やしきつねうどん(21日) 鶏の唐揚げ 小松菜ひじきサラダ たたきごぼう	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 / (21日)干しうどん 油あげ 三温糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 本みりん 酒 食塩 /とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 /こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油 /ごぼう 三温糖 しょうゆ 白すりごま //米 酒 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風だし 食塩 なたね油 /えだまめ 食塩 /グレープフルーツ /麦茶	ピラフおにぎり 枝豆 くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
8 22 (水)	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー ブロッコリーサラダ かぼちゃの揚げ煮 なすのみそ汁	米 押麦 あわもち きび /木綿豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ /ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩 /かぼちゃ 片栗粉 なたね油 しょうゆ 本みりん 削り節 /なす たまねぎ 米みそ /スナッククラッカー /チーズ /バナナ /牛乳	クラッカー チーズ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
9 (木)	ごはん かじきのねぎみそ焼き 人参サラダ 切干大根と麩の煮物 じゃがいものみそ汁	米 押麦 あわもち きび /かじき 酒 食塩 ねぎ 米みそ 本みりん しょうゆ なたね油 /にんじん きゅうり 干しぶどう 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 /じゃがいも たまねぎ 米みそ こまつな /とうもろこし しょうゆ 三温糖 /マカロニ なたね油 食塩 カレー粉 /すいか /牛乳	焼きとうもろこし 揚げマカロニ くだもの 牛乳	きな粉ラスク くだもの 麦茶
10 (金)	夏野菜カレー 三色塩ナムル キャベツ桜えび炒め きのこすまし汁	米 ぶた肉 かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スッキーニ ニンニク しょうが なたね油 カレールウ /もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油 /キャベツ たまねぎ 干しえび(除去 1歳) 食塩 なたね油 /えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 /小麦粉 上新粉 黒糖 バター ガー - 米みそ なたね油 水 /干しぶどう /なつみかん /麦茶	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 麦茶	のりおにぎり くだもの 麦茶
11 25 (土)	ごはん 鶏肉入り五目大豆 スナップえんどうのソテー れんこん塩炒め キャベツのみそ汁	米 押麦 あわもち きび /だいす とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 三温糖 /スナップえんどう 食塩 なたね油 /れんこん 食塩 なたね油 /キャベツ たまねぎ 米みそ /食パン バター メープルシロップ /にぼし /バナナ /牛乳	メープルトースト いりこ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
13 27 (月)	ごはん 豆腐ステーキはたてあんかけ きゅうりとわかめのサラダ 人参フライ 根菜のみそ汁	米 押麦 あわもち きび /木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 かつお出汁 片栗粉 チンゲンサイ /きゅうり にんじん カットわかめ りんご酢 なたね油 しょうゆ /にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩 /だいこん ねぎ ごぼう にんじん 米みそ /米 えだまめ 食塩 /チーズ /メロン /麦茶	枝豆おにぎり チーズ くだもの 麦茶	ホットケーキ くだもの 麦茶
14 28 (火)	ごはん あじの南蛮漬け モロヘイヤ納豆和え 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁	米 押麦 あわもち きび /あじ (1歳児)かえい 酒 食塩 しょうが 小麦粉 なたね油 にんじん たまねぎ りんご酢 しょうゆ 三温糖 /なつとう モロヘイヤ しょうゆ /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 /とうがん たまねぎ えのきたけ 米みそ /食パン バター 粉チーズ 白すりごま あおのり /金時まめ 三温糖 しょうゆ /なつみかん /牛乳	カルシウムラスク 煮豆 くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶
30 (木)	(お楽しみ給食) 中華おこわ かじきのアップルソースがけ 大根サラダ ブロッコリーナムル かき玉汁	米もち米 ほたて貝柱 だけのこ にんじん 干しいたけ しめじ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油 /かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 りんご酢 たまねぎ なたね油 しょうゆ 三温糖 /だいこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 食塩 /ブロッコリー しょうゆ 白すりごま ごま油 /卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 /ウインナー ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 /干しえび(いりこ 1歳) /すいか /麦茶	アメリカンドッグ あみえび くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶

★今月のくだものは、すいか、デコボン、メロン、はっさく、バナナなどを使用する予定です。

7月の平均栄養量（幼児）
エネルギー560Kcal
たんぱく質19.5g 脂質17.1g
食塩1.9g