

7月 給食献立表

日 曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 月	チンジョオロース丼 野菜スープ もやしのナムル フルーツ	牛乳 わかめスバゲイ	豚かた・絹ごし豆腐・普通牛乳 ロースハム	米・かたくり粉・ごま油・車糖 じゃがいも・ごま・加工カサザイ 有塩バター	にんにく・たけのこ・青ピーマン・たまねぎ きゅうり・ラッパクラッパもやし・にんじん ネーブル・わかめ
2 火	ごはん すまし汁 かじきの甘酢焼き なすとピーマンのみそ炒め フルーツ	牛乳 じゃが芋のサモサ	めかじき・豚ばら・淡色辛みそ 普通牛乳・豚ひき肉	米・焼きそば・車糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・きょうざの皮・調合油	生わかめ・にんじん・なす・キャベツ 青ピーマン・すいか・たまねぎ
3 水	ごはん みそ汁 豚肉の塩麹焼き 根菜煮 フルーツ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	油揚げ・淡色辛みそ・豚かたロース 普通牛乳・ヨーグルト	米・米こうじ・調合油・車糖・薄力粉	かぶ・かぶ・ごぼう・にんじん・れんこん たけのこ・乾しいたけ・さやえんどう・メロン
4 木	ごはん みそ汁 カレイの照り焼き ひじきと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 人参おにぎり	豚かたロース・油揚げ・淡色辛みそ まがれい・まぐる岳詰・ヨーグルト ウインナー	米・さつまいも・車糖・車糖 ビスケット	たまねぎ・えだまめ・ほしひじき・キャベツ バナナ
5 金	香布ごはん キャベツスープ 鶏肉から揚げ ウインナーのソテー ゆでとうもろこし フルーツ	カルピス サンボイッチ	鶏もも・ウインナー・乳酸菌飲料 ロースハム	米・かたくり粉・調合油・食パン マヨドレ・いちごジャム	わかめ・キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・レタス・ｽﾄｰﾌﾞ バナナ
6 土	焼きそば 白菜のスープ ヨーグルト フルーツ	牛乳 ホットケーキ	豚ばら・ペーコン・ヨーグルト 普通牛乳・調製豆乳	蒸し中華めん・ごま油・じゃがいも おけ・ミネッツ・調合油・車糖	にんじん・キャベツ・ラッパクラッパもやし 青ピーマン・あおのり・はくさい・バナナ
8 月	夏野菜カレー 豆腐スープ グリーンサラダ フルーツ	牛乳 ミレービスケット	豚もも・絹ごし豆腐・プロセスチーズ 普通牛乳	米・調合油・薄力粉・車糖 ビスケット	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんにく・プロックリ セロリ・なす・青ピーマン・トマト・りんご・バナナ 根菜ねぎ・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・ｽﾄｰﾌﾞ あおのり・焼きのり・なす・キャベツ にんじん
9 火	ふりかけごはん みそ汁 アジのフライ ハムサラダ フルーツ	牛乳 さつま芋のみたらし	かつお削り節・油揚げ・淡色辛みそ まがれい・ロースハム・普通牛乳	米・ごま・車糖・薄力粉・パン粉 調合油・マヨドレ・さつまいも かたくり粉	ごまつな・まいたけ・梅干し・りよくとどうもやし たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン オレシソシ飲料・トマト岳詰・にんじん
10 水	ごはん すまし汁 豚肉の梅照り焼き 野菜炒め 氷菓アイス	牛乳 ナポリタン	淡色辛みそ・しろさけ・生揚げ 普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま油 薄力粉・強力粉・調合油 クワンニュー糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが トマト・にんにく・メロン・きゅうり
11 木	ごはん みそ汁 健のバターしようゆ焼き ひじきの煮物 フルーツ	牛乳 ドーナツ	鶏ひき肉・プロセスチーズ・油揚げ まぐる岳詰	米・調合油・車糖・ゼリー・薄力粉 粉糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・生わかめ・りよくとどうもやし キャベツ・きゅうり・ｽﾄｰﾌﾞ たまねぎ・にんじん・生しいたけ・キャベツ・きゅうり チンゲンサイ・ラッパクラッパもやし・しそ・バナナ しょうが・まいたけ・えのきたけ・ごねぎ・あおのり はくさい・にんじん・生わかめ・しょうが にんじん・たまねぎ・さやいんげん・すいか・ぶなしめじ
12 金	白パン ジュリエンスープ 洋風つくねバーグ ベイクドポテト 人参のグラッセ フルーツ	麦茶 変わりいなり寿司	豚かた・普通牛乳・加糖練乳	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 食パン・車糖・かたくり粉	なめこ・根菜ねぎ・キャベツ ｽﾄｰﾌﾞ岳詰・きゅうり・たまねぎ オレシソシ飲料
13 土	ハヤシライス もやしスープ コールスロー ゼリー	牛乳 練乳クッキー	豚かた・木綿豆腐・ペーコン 普通牛乳・プロセスチーズ	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ラッパクラッパもやし・ごまつな・塩昆布
16 火	豆腐の中巻丼 きのごスープ キャベツのゆかり和え フルーツ	牛乳 菓ごもりポテト	まさば・淡色辛みそ・豚かたロース 普通牛乳・豚もも	米・車糖・じゃがいも・調合油・うどん かたくり粉	キャベツ・にんじん・えのきたけ ラッパクラッパもやし・ごまつな・塩昆布
17 水	ごはん すまし汁 さばのみそ焼き 肉じゃが フルーツ	牛乳 カレーうどん	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・豚もも 普通牛乳・調製豆乳	米・薄力粉・なたね油・車糖 じゃがいも・有塩バター・ごま	にんじん・ｽﾄｰﾌﾞ岳詰・レタス・たまねぎ にんにく・きゅうり・バナナ
18 木	ごはん みそ汁 タレカツ(根菜類・土料理) キャベツとコーンのサラダ 氷菓アイス	牛乳 豆乳クリームサンド	豚ばら・淡色辛みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・ごま・車糖・ごま油・普通はるさめ ゼリー・さつまいも・車糖・有塩バター	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
19 金	ごはん ペーコンのスープ カジキのステーキ風 野菜のバター炒め フルーツ	牛乳 五平もち	ペーコン・めかじき・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・車糖 じゃがいも・有塩バター・ごま	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
20 土	豚キャベツ丼 春雨スープ もやしの塩昆布和え ゼリー	牛乳 スライトポテト	豚ばら・鶏もも・普通牛乳	米・加工カサザイ・車糖・調合油 食パン・有塩バター・ごま	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
22 月	洋風炊き込みごはん レタスのスープ 鶏肉のチヂミ焼き マカロニサラダ フルーツ	牛乳 セサミラスク	ペーコン・鶏もも・普通牛乳	米・加工カサザイ・車糖・調合油 食パン	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
23 火	カレーライス もやしのスープ アスパラのサラダ フルーツ	麦茶 そうめん	豚ばら・絹ごし豆腐・ロースハム 豚かた	米・加工カサザイ・車糖・調合油 食パン	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
24 水	ごはん みそ汁 蛙のごま焼き 夏野菜の揚げ煮 フルーツ	牛乳 じゃがいものチヂミ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・しろさけ 普通牛乳	米・車糖・ごま・調合油・じゃがいも かたくり粉・薄力粉・ごま油	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
25 木	とうもろこしごはん わかめスープ 揚げきょうざ 中華きゅうり アイスクリーム	麦茶 ミルクティケーキ	豚ひき肉・アインクルーム・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま油 きょうざの皮・調合油・薄力粉 クワンニュー糖・有塩バター	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
26 金	ごはん みそ汁 かわいいのおろしソース れんこんとペーコンの炒め煮 フルーツ	麦茶 チーズ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・まがれい ペーコン・鶏ひき肉・プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・車糖	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
27 土	スパゲティミートソース 野菜スープ かぼちやサラダ ヨーグルト	牛乳 いちご蒸しパン	豚ひき肉・パルメザンチーズ ヨーグルト・普通牛乳・調製豆乳	加工カサザイ・調合油・車糖 有塩バター・薄力粉・車糖 いちごジャム	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
29 月	みそ豚丼 かき玉若布スープ ちくわの酢の物 フルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	豚ばら・鶏もも・まぐる岳詰 かつお削り節・ロースハム	米・めし・普通はるさめ・ごま油・車糖 中華めん・ごま	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
30 火	ジュースー 春雨とおおさのスープ 鶏肉のネギ塩焼き 人参しりしりフルーツ	麦茶 冷やし中華	豚ばら・鶏もも・まぐる岳詰 かつお削り節・ロースハム	米・めし・普通はるさめ・ごま油・車糖 中華めん・ごま	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ
31 水	ごはん みそ汁 サバのスパイス焼き 和風サラダ 寒天ゼリー	牛乳 さつま芋の チーズおやき	淡色辛みそ・まさば・かつお削り節 普通牛乳・プロセスチーズ	米・車糖・薄力粉・調合油・ごま油 車糖・さつまいも・かたくり粉	キャベツ・にんじん・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ

今月の平均給与栄養量			
エネルギー	タンパク質	脂質	
3歳以上児	563kcal	21.8g	18.4g
3歳未満児	450kcal	17.4g	14.7g

～今月の郷土料理～

18日(木)：新潟県「タレカツ」

海に近い新潟県は西洋料理が入ってくる地域でもありました
そこで生まれた「タレカツ」は、トンカツよりも薄い肉で
カツを作るのが特徴で、甘辛いしょう油だれに
揚げたカツをくらべていただきます。

※今月のおすすめメニュー※

26日(金)：「肉そぼろおにぎり」

保育園では鶏ひき肉を使っています
豚ひき肉を使ってもおいしいです。給食だよりに
作り方が載っています。ご覧ください。

今月の予定

5日(金) 七夕まつり
25日(木) お誕生日会



※5日(金)もも組 すみれ組 ちゅうりつぶ組メニュー 変更

「ウインナーのソテー」は「野菜スライス」・おやつ「サンボイッチ」は「ジャムサンド」に
なります。15時の牛乳は、麦茶になります。アジは小骨がある為カレイまたはサケの魚になります。
※8日(月)の「ミレービスケット」は市販の菓子になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。