

7月 給食献立表

2024年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量
1	月	ごはん ちゅうかスープ なつやさいマーボー豆腐 はるさめサラダ オレンジ	牛乳 パンケーキ	木綿豆腐・豚ひき ロースハムスライス・牛乳・調整豆乳	米・ごま油・オリーブ油・砂糖 かたくり粉・春雨・マヨネーズ ホットケーキミックス・油	とうがん・にんじん・たまねぎ・長ネギ しょうが・なす乱切りトマト ピーマンスライス・黄ピーマンスライス きゅうり・オレンジ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.5
2	火	むじなうどん さばのオクラ天 マスカットゼリー	牛乳 ピザな焼きおにぎり	味付いなりあげ・カットわかめ さば切り身40g・牛乳・ダイスターズ	うどん冷凍・揚げ玉・てんぷら粉 白いりごま・揚げ油 マスカットゼリーの素・米	長ネギ・きゅうり・オクラきざみ ピーマンスライス・コーン 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 524 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.7
3	水	ポークカレー ココロサラダ フルーツ牛乳かん	牛乳 ふんわりナゲット	豚もも肉スライス・ベーコンスライス 牛乳・粉寒天・木綿豆腐・鶏ひき肉	米・テルドポテト・油・オリーブ油・砂糖 かたくり粉・揚げ油	にんじん・たまねぎ・りんご・なす乱切り ズッキーニ・ダイス・かぼちゃスライス きゅうり・白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.4
4	木	ごはん すまし汁 あじのみそそば焼き きゅうりなめ茸和え りんご	牛乳 マヨコーンパン	絹ごし豆腐・卵・あじ40g・淡色辛みそ カニ風味フレーク・牛乳・調整豆乳 ロースハムスライス	米・小麦粉・ごま油・はちみつ 白すりごま・ホットケーキミックス マヨネーズ	むきえだまめ・長ネギ・しょうが・きゅうり アスパラガス・コーン・だいこんおろし なめ茸・りんご	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.9
5	金	そぼろ丼 そうめん汁 五色サラダ バナナ	牛乳 キラキラパバロア	鶏ひき肉・しとりそぼろ卵 カニ風味フレーク・牛乳 ホイップクリーム	米・砂糖・そうめん・油 パバロアの素・ヨーグルト味 カットゼリー	しょうが・にんじん・いんげん・オクラきざみ 長ネギ・きゅうり・コーン・もやし・ばなな みかん缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.2
6	土	ごはん わかめスープ やき肉 キャベツごまサラダ キウイフルーツ	牛乳 なんちゃってメロンパン	カットわかめ・木綿豆腐 牛ばら肉スライス・淡色辛みそ ツナ缶・牛乳・調整豆乳	米・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・マヨネーズ・白すりごま ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	小松菜・長ネギ・キャベツ・きゅうり・トマト キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 1.1
7	日	ごはん とん汁 えびかつ ひじきサラダ オレンジ	牛乳 そうめんチャンプルー	豚もも肉スライス・油揚げきざみ 淡色辛みそ・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・干しひじき ロースハムスライス・牛乳・糸かつお	米・かたくり粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・ごま油・油 そうめん	なす・オクラきざみ・みょうが 赤ピーマンスライス・きゅうり・コーン オレンジ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	エネルギー(kcal) 437 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 2.0
8	月	ごはん みそ汁 チキン南蛮 かぼちゃの煮物 りんご	牛乳 ポテトパンケーキ	淡色辛みそ・鶏もも40g・カットタコ 牛乳・ミックスチーズ	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・テルドポテト ホットケーキミックス・油	もやし・ほうれんそう・乾しいたけスライス レモン・たまねぎ・きゅうり・かぼちゃ乱切り とうがん・いんげん・りんご・にんじん	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.8
9	火	ごはん すまし汁 さわらのこが茶焼き カラフルきんぴら バナナ	牛乳 イチゴクリームクレープ	カットわかめ・さわら切り身40g 魚肉ソーセージ・牛乳 ホイップクリーム	米・テルドポテト・油・白いりごま クレープの皮・いちごソース	チンゲン菜・えのきたけ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.6
10	水	セルフバーガー コーンポタージュ しろみフライタルタル やさしいサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ納豆チャーハン	調整豆乳・たら切り身40g・卵・牛乳 鶏ひき肉・挽きわり納豆・糸かつお	パンズ30g・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・オリーブ油・米・油	コーン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・キウイフルーツ・長ネギ	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.8
11	木	ぐたくさん焼きそば エビやさいスープ やわらか杏仁豆腐	牛乳 しゃけわかめおにぎり	豚もも肉スライス・むきえび 杏仁豆腐・牛乳・さけ有取り80g 炊込みわかめ	蒸し中華めん・揚げ玉・油・かたくり粉 米・白いりごま	たまねぎ・なす・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス ズッキーニ・ダイス・コーン・むきえだまめ エリンギ・えのきたけ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.1
12	金	オムライス ジュース ハンバーグ さくらんぼゼリー	牛乳 ラスク	鶏もも皮なしコマ・オムライスシート 牛ひき・豚ひき・牛乳	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・カットゼリー・食パン30g	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 飲む野菜と果実デザート	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.5
13	土	ごはん すまし汁 さけちゃんちゃん焼き マカロニサラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ切り身40g・淡色辛みそ・ツナ 干しひじき・牛乳	米・砂糖・食塩不使用バター マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス	アスパラガス・しめじ・コーン・キャベツ にんじん・ピーマンスライス・きゅうり たまねぎ・オレンジ・かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
14	日	ごはん わかめスープ ブルコギ風味炒め かぼちいもサラダ りんご	牛乳 アメリカンドッグ	カットわかめ・木綿豆腐 豚肩ロース肉スライス・牛乳 ウインナー	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 白すりごま・ごま油 さつまいもスライス・マヨネーズ ホットケーキミックス・揚げ油	長ネギ・たまねぎ・にんじん・もやし ピーマンスライス・かぼちいもスライス きゅうり・レーズン・りんご	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 1.4
15	月	ごはん みそ汁 さわらゆかり揚げ キャベツのごま和え バナナ	牛乳 プリン	淡色辛みそ・さわら切り身40g・牛乳 ホイップクリーム	米・テルドポテト・小麦粉・揚げ油 砂糖・黒すりごま・プリンミックス カラメルシロップ	なす・たまねぎ・ゆかり・キャベツ・もやし にんじん・小松菜・ばなな・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.4
16	火	ごはん すまし汁 ゆで豚のねぎダレ かぼちやバター炒め キウイフルーツ	牛乳 おやつナポリタン	絹ごし豆腐・豚もも肉スライス ウインナー・牛乳・パルメザンチーズ	米・花魁・ごま油・砂糖・白いりごま 食塩不使用バター・スパゲティ・油	えのきたけ・長ネギ・しょうが かぼちやスライス・絹さや・たまねぎ・しめじ キウイフルーツ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.4
17	水	カラフルエリア ジュース 焼きもちから揚げとポテト だいこんツナサラダ すいか	牛乳 ふ菓子	ウインナー・むきえび・鶏もも40g ツナ缶・牛乳・きな粉	米・オリーブ油・小麦粉・かたくり粉 ごま油・揚げ油・フレンチフライポテト マヨネーズ・おつゆ・黒砂糖	にんじん・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・ズッキーニ・ダイス 飲む野菜と果実ピーチ味・しょうが・コーン 大根・きゅうり・トマト・すいか	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.1
18	木	ごはん 豆乳スープ アクアパッツァ 春雨サラダ バナナ	牛乳 おこのみドーナツ	調整豆乳・たら切り身40g・牛乳・卵 あおのり・干しえび	米・油・オリーブ油・春雨・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ 揚げ油	かぼちやスライス・たまねぎ・チンゲン菜 トマト・ブロッコリー・むきえだまめ・みょうが きゅうり・レモン・ばなな・キャベツ・長ネギ	エネルギー(kcal) 456 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1.1
19	金	冷やしラーメン 串なし焼き鳥 かき氷なゼリー	牛乳 ココアバナナ	ロースハムスライス・鶏もも40g・牛乳	ラーメン・砂糖・ねりごま・ごま油・油 かたくり粉・クールゼリーの素 カットゼリー	きゅうり・レタス・もやし・コーン・長ネギ ミックスベリー・ばなな	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 2.4
20	土	わかめご飯 みそ汁 さばマーレード焼き じやがいもの炒り煮 キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	炊込みわかめ・淡色辛みそ さば切り身40g・鶏ひき肉・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお・あおのり	米・オレンジマーレード・かたくり粉 小麦粉・油・テルドポテト・砂糖 揚げ玉	なす・ほうれんそう・長ネギ・青ねぎ しょうが・たまねぎ・にんじん キウイフルーツ・キャベツ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 2.4
21	日	ごはん すまし汁 たらやさいフリット ひじきやさしいサラダ オレンジ	牛乳 ヨーグルトあんぱん	たら切り身40g・卵・干しひじき・ツナ 牛乳・プレーンヨーグルト・つぶあん	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 白すりごま・マヨネーズ ホットケーキミックス	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ かぼちやスライス・いんげん・小松菜 にんじん・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 1.5
22	月	野菜キーマカレー こんさいの豆乳スープ メロンゼリー	牛乳 にんじんケーキ	牛ひき・豚ひき・調整豆乳・牛乳 Ca入り豆乳	米・油・さつまいもスライス・キヌア オリーブ油・メロンゼリーの素 ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・トマト・なす・ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・りんご・大根・にんじん レンコンスライス・ごぼう・はくさい 乾しいたけスライス	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 13.4 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.2
23	火	ごはん みそ汁 かじき塩だれ焼き おいとりの煮物 キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	淡色辛みそ・めかじき切り身40g 牛乳・プレーンヨーグルト	米・オリーブ油・さつまいも・砂糖 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	もやし・ほうれんそう・にんじん・トマト マッシュルーム水煮缶詰・レモン・りんご レーズン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.2
24	水	冷やし牛肉おろしうどん 焼きとうもろこし いちごパエリア	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	牛もも肉スライス・牛乳 鶏むね皮なしコマ・ウインナー	うどん冷凍・砂糖・食塩不使用バター パバロアの素・ストロベリー いちごソース・米	しょうが・きゅうり・だいこんおろし とうもろこし・たまねぎ	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 1.4
25	木	ごはん みそ汁 ぶたのしょうが焼き やさしいごま酢和え オレンジ	牛乳 カレー風味パン	木綿豆腐・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・カットわかめ かまぼこ・牛乳・ミックスチーズ ウインナー	米・さつまいも・砂糖・油・白すりごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	小松菜・たまねぎ・しょうが・きゅうり・もやし オレンジ	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.6
26	金	ごはん すまし汁 あじのみぞれ煮 五目ビーフン バナナ	牛乳 ポテトフライ	絹ごし豆腐・卵・あじ40g・豚ひき 牛乳	米・かたくり粉・油・ピーン・砂糖 フレンチフライポテト・揚げ油	むきえだまめ・だいこんおろし・青ねぎ たけのこ水煮・にんじん・むきたまねぎ にら・乾しいたけスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 2.0
27	土	ごはん わかめスープ エビと豆腐のチリソース はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	カットわかめ・木綿豆腐・むきえび ロースハムスライス・牛乳・卵 ダイスターズ	米・白いりごま・かたくり粉・油・砂糖 ごま油・春雨・マヨネーズ ホットケーキミックス	長ネギ・たまねぎ・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・コーン	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.5
28	日	冷やし中華 さばの中華風揚げ フルーツ杏仁	牛乳 おやつピラフ	鶏糸卵・さば切り身40g・杏仁豆腐 牛乳・カニ風味フレーク	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま 小麦粉・揚げ油・米 食塩不使用バター	もやし・きゅうり・トマト・あんず缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰 たまねぎ・にんじん・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 2.4
29	月	食パン・ジャム コーンポタージュ チキンカツ 茄子とピーマンのさっぱり炒め りんご	牛乳 おやつ焼きうどん	調整豆乳・鶏もも40g・ツナ・牛乳 豚ひき・糸かつお	食パン30g・マーレード・小麦粉 パン粉・揚げ油・油・うどん冷凍 ごま油	コーン・たまねぎ・なす・ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス レモン・りんご・キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.7
30	火	ごはん すまし汁 あじの香りパン粉焼き ぼてとサラダ オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ	あじ40g・パルメザンチーズ・牛乳 調整豆乳	米・パン粉・オリーブ油・テルドポテト マヨネーズ・ホットケーキミックス 砂糖	むきたまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう アスパラガス・コーン・たまねぎ・オレンジ バナナ	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.2
31	水	やさしいミートソースパスタ ウインナーとやさしいのスープ フルーツゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	豚ひき・牛ひき・ウインナー・牛乳 しらす干し	スパゲティ・オリーブ油 クールゼリーの素・米	たまねぎ・なす・ズッキーニ・ダイス・トマト缶 しょうが・にんじん・かぼちやスライス ブロッコリー・パイン缶3号缶・黄桃缶 みかん缶詰・ゆかり	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1.4

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
476 kcal	18.4 g	15.1 g	67.0 g	181 mg	1.5 mg	113 μgRAE	0.24 mg	0.30 mg	22 mg	3.1 g	1.6 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。