

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

7月 給食だより

《三色栄養》 働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

日付	16日(土)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
昼食	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにゃく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節	ご飯 ■米 鶏の マーマレード焼き ●鶏肉 ▲にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油	ご飯 ■米 カレーのムニエル ●カレー 無塩バター 小麦粉 塩 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	ご飯 ■米 カレーのムニエル ●カレー 無塩バター 小麦粉 塩 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	ご飯 ■米 ジャーマンポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	ご飯 ■米 茄子の甘辛炒め ▲茄子 ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	洋風チラシ ■米 ▲きゅうり ●ツナ ▲レタス ●卵 ▲ミニトマト ドレッシング (マヨネーズ風) 酢 砂糖 塩 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 冬瓜汁 ▲冬瓜 ●鶏肉 ▲人参 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 片栗粉 昆布 塩	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	ご飯 ■米 鮭の南蛮漬け ●鮭 (0歳カレー) ▲玉葱 ▲パプリカ 塩こしょう 小麦粉 さば節 酢 うす口しょうゆ みりん 酒 砂糖 塩 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ●絹揚げ ●味噌 さば節
	2-5歳児 お弁当日												
おやつ	0歳	ももゼリー ハイハイ	オレンジ 紫芋せんべい	メロン 野菜入りせんべい	ひじきおにぎり (米 鶏肉 薄揚げ 人参 ひじき 枝豆 ちくわ 糸こんにゃく 酒 うす口しょうゆ みりん 砂糖 塩 油)	ヨーグルト(みかん缶) あられ	りんご ベビーせんべい	枝豆 かぼちゃポーロ	すいか ハイハイ	ひまわりゼリー (カルピス オレンジジュース 寒天 砂糖)	とうもろこし 紫芋せんべい	バナナ 野菜入りせんべい	
	1歳	ももゼリー きな粉せんべい	オレンジ おせんべいサラダ味	メロン ベジタブルせん		ヨーグルト(みかん缶) あられ	りんご じゃがあられ	枝豆 豆乳ラスク	すいか おせんべいサラダ味		とうもろこし きな粉せんべい	バナナ アスパラガス	
	2歳	ももゼリー きな粉せんべい	オレンジ おせんべいサラダ味	メロン ベジタブルせん		ヨーグルト(みかん缶) あられ	りんご じゃがあられ	枝豆 豆乳ラスク	すいか おせんべいサラダ味		とうもろこし きな粉せんべい	バナナ アスパラガス	
	3-5歳	ももゼリー つぶせん	オレンジ こめ棒	メロン 薄焼きしょうゆせんべい		ヨーグルト(みかん缶) あられ	りんご じゃがあられ	枝豆 豆乳ラスク	すいか おせんべいしょうゆ味		とうもろこし きな粉せんべい	バナナ アスパラガス	
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	お茶	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	569Kcal	597Kcal	542Kcal	520Kcal	561Kcal	565Kcal	575Kcal	547Kcal	549Kcal	515Kcal	584Kcal	552Kcal
	たんぱく質	15.1g	28.8g	23.8g	20.3g	28.7g	20.2g	22.1g	18.8g	24.0g	23.5g	27.5g	22.9g
	脂質	12.5g	21.6g	14.8g	12.8g	14.4g	17.3g	17.6g	13.5g	17.0g	16.4g	11.5g	14.2g
	炭水化物	83.5g	59.5g	69.5g	78.7g	71.9g	71.9g	70.5g	72.1g	72.2g	65.2g	76.4g	69.4g
	食塩相当量	2.1g	2.2g	1.9g	2.1g	2.0g	2.0g	1.4g	1.8g	1.8g	3.5g	2.6g	1.8g

《今月の旬の食材》おくら とうもろこし トマト パプリカ 茄子 きゅうり 冬瓜 枝豆 メロン すいか

