

# 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のになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※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。

日付	1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
昼食	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉ねぎ ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ 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 小麦粉 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ●薄揚げ ●味噌 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 ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉ねぎ ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	夏野菜カレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●ツナ ▲南瓜 ■じゃが芋 ▲ピーマン ▲トマト ▲茄子 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲大根 ●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 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油	そばろ丼 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 七タ汁 ▲人参 ▲大根 ▲玉ねぎ ●ソフト豆腐 ▲おくら ■素麺 ■麩 うす口しょうゆ みりん さば節	ご飯 ■米 さわらの西京焼き ●さわら (0歳カレイ) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油 すまし汁 ▲えのき ■麩 ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン 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 酒 塩 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 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉ねぎ ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油 甘酢浸し ▲ピーマン 砂糖 酢 うす口しょうゆ 塩 昆布 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ■麩 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 パン ■ロールパン クリームシチュー ▲玉ねぎ ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ■麩 ●味噌 さば節	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩 茄子ソテー ▲茄子 ▲人参 ▲玉ねぎ ▲ピーマン ●豚肉 中華味 うす口しょうゆ 油 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 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鮭の南蛮漬け ●鮭 (0歳カレイ) ▲玉ねぎ ▲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 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 じゃが芋 ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉ねぎ ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉ねぎ ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ 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 小麦粉 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ●薄揚げ ●味噌 さば節	
	0歳	オレンジ かぼちゃボーロ	すいか あられ	南瓜ようかん	黒糖 豆乳蒸しパン	マッシュポテト	フルーツサンド	バナナ ハイハイ	りんごゼリー	ヨーグルト ぼむぼむ	イタリアン スパゲティー	なめしおにぎり	チーズ 野菜入りせんべい	りんごのコンポート あられ
1歳	オレンジ 野菜スティック	すいか あられ	バナナ ソフトせんべい塩味					(りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天 パイナップル缶) さかなっこ (0・1歳はなし)				(スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	なめしおにぎり	チーズ カリポテ
2歳	オレンジ 野菜スティック	すいか あられ	(南瓜 寒天 砂糖)	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	(じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	(コッペパン ホイップクリーム みかん缶 パイン缶)	バナナ ソフトせんべい塩味		(小麦粉 砂糖 ヨーグルト 卵 りんご)		なめしおにぎり	チーズ カリポテ	りんごのコンポート ほしのおせんべい	
3-5歳	オレンジ 野菜スティック	すいか あられ					バナナ ソフトせんべい塩味					なめしおにぎり	チーズ カリポテ	りんごのコンポート (りんご 砂糖) お星さませんべい
0-5歳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	550Kcal	542Kcal	529Kcal	568Kcal	560Kcal	619Kcal	533Kcal	570Kcal	569Kcal	556Kcal	576Kcal	592Kcal	585Kcal
	たんぱく質	23.4g	25.3g	10.7g	26.6g	23.3g	30.4g	13.5g	22.2g	23.0g	17.2g	24.7g	30.1g	20.9g
	脂質	15.5g	19.2g	13.4g	14.2g	15.5g	17.2g	12.9g	12.9g	13.2g	13.9g	11.8g	14.9g	18.0g
	炭水化物	63.2g	58.5g	90.7g	80.6g	79.3g	81.7g	79.8g	90.1g	86.9g	92.0g	89.1g	72.7g	74.7g
食塩相当量	1.6g	2.0g	2.4g	2.8g	1.8g	2.8g	2.8g	2.3g	2.1g	1.7g	1.9g	2.9g	3.2g	2.0g

《今月の旬の食材》トマト ピーマン パプリカ おくら いんげん きゅうり 茄子 メロン すいか