

※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  
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

日付	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	31日(月)		
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	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 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	とうもろこしご飯 ■米 ▲とうもろこし 塩 酒 さば節 ホッケのフライ ●ホッケ (0歳カレー) 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 白和え ▲人参 ■こんにゃく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒 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 味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲白菜 ●味噌 さば節	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	洋風チラシ ■米 ▲きゅうり ●ツナ ▲レタス ●卵 ▲パプリカ 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 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 煮浸し ▲白菜 ▲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 魚の野菜あんかけ ●カレー ▲人参 ▲玉ねぎ ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩 おかか煮 ■こんにゃく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	ご飯 ■米 甘辛炒め ▲茄子 ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉ねぎ ●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 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●ゆば さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ●薄揚げ ●味噌 さば節		
	おやつ	0歳	バナナ ベビーせんべい	蓮根サンド (食パン 蓮根 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 酢 塩 うす口しょうゆ)	石垣まんじゅう	ヨーグルト(パン缶) かぼちゃポーロ	紫芋せんべい ハイハイ	すいか ハイハイ	メロン 紫芋せんべい	とうもろこし 紫芋せんべい	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)	バナナ 野菜入りせんべい	オレンジ あられ	
		1歳	バナナ ベジタブルせんべい		ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味	あられ きな粉せんべい	すいか あられ	メロン ぼたぼた焼き	とうもろこし きな粉せんべい	バナナ 豆乳ラスク		オレンジ おせんべいサラダ味		
		2歳	バナナ ベジタブルせんべい		ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味	あられ きな粉せんべい	すいか あられ	メロン ぼたぼた焼き	とうもろこし きな粉せんべい	バナナ 豆乳ラスク		オレンジ おせんべいサラダ味		
		3-5歳	バナナ 集中カウの花あげ		ヨーグルト(パン缶) ミレービスケット	あられ きな粉せんべい	すいか つぶせん	メロン ぼたぼた焼き	とうもろこし おせんべいしょうゆ味	バナナ 豆乳ラスク		オレンジ こめ棒		
	栄養素	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		エネルギー	570Kcal	545Kcal	543Kcal	549Kcal	543Kcal	576Kcal	526Kcal	535Kcal	604Kcal	537Kcal	614Kcal	559Kcal
		たんぱく質	21.0g	16.4g	17.0g	21.1g	24.5g	16.4g	16.7g	18.4g	29.5g	25.4g	21.4g	25.9g
		脂質	16.7g	14.5g	13.0g	12.5g	21.0g	18.0g	11.3g	14.9g	14.9g	12.5g	20.1g	16.9g
		炭水化物	69.2g	86.3g	87.2g	63.2g	60.8g	71.8g	72.3g	67.5g	83.5g	73.8g	76.7g	65.4g
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.9g	1.3g	2.9g	2.0g	1.2g	4.0g	1.9g	1.6g	2.4g	

《今月の旬の食材》とうもろこし ピーマン パプリカ 枝豆 きゅうり 茄子 すいか