

※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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	16日(火)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	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	そばろ井 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 ●タケヤ味噌 ▲生姜 ▲にんにく 砂糖 鶏がらスープ 酒 油	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	わかめご飯 ■米 ●卵(0-2歳コーン) ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩	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 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	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	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	
	鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 ▲にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 油	さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレー) ▲生姜 こい口しょうゆ 酒 片栗粉 油	レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	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	さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレー) ▲生姜 こい口しょうゆ 酒 片栗粉 油	じゃーマンポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油	すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油	わかめご飯 ■米 ●卵(0-2歳コーン) ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩	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 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	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	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米
食	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	かつお和え ▲ブロッコリー	茄子の味噌炒め ▲茄子 ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 ●タケヤ味噌 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油	七タ汁 ▲人参 ▲大根 ▲玉葱 ●ソフト豆腐 ▲おくら ■素麺 ■麩 うす口しょうゆ みりん さば節 セタまつり	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	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	蒲焼き風 ●かまぼこ こい口しょうゆ みりん 油	磯辺揚げ ●ちくわ ■小麦粉 青のり 油	海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	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	スープ ▲チンゲン菜 ▲キャベツ ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	花椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ ▲にんにく 塩こしょう 酒 片栗粉 オイスターソース うす口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油	
	味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	スープ ▲チンゲン菜 ▲もやし ▲しめじ 中華味 鶏がらスープ	味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	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	スープ ▲チンゲン菜 ▲キャベツ ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	花椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ ▲にんにく 塩こしょう 酒 片栗粉 オイスターソース うす口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油
おやつ	0歳	バナナ 紫芋せんべい	メロン 野菜入りせん	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)	五目 おにぎり (米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにゃく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒)	スティックチーズ あられ	オレンジ ペビーせんべい	とうもろこし かぼちゃポーロ	ひまわりゼリー (オレンジジュース カルピス 砂糖 寒天) さかなっこ (0・1歳はなし)	すいか ハイハイ	黒糖ドーナツ (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	りんごのコンポート 紫芋せんべい	芋ようかん (さつまいも 寒天 砂糖)	
	1歳	バナナ 野菜スティック	メロン おせんべいサラダ味			スティックチーズ 紫芋チップ	オレンジ ミレービスケット	とうもろこし カリポテ		すいか ベジタブルせん		りんごのコンポート 紫芋せんべい		
	2歳	バナナ 野菜スティック	メロン おせんべいサラダ味			スティックチーズ 紫芋チップ	オレンジ ミレービスケット	とうもろこし カリポテ		すいか ベジタブルせん		りんごのコンポート ぼたぼた焼き		
	3-5歳	バナナ 野菜スティック	メロン 源氏パイ			スティックチーズ ふがし	オレンジ ミレービスケット	とうもろこし カリポテ		すいか ソフトせんべい塩味		りんごのコンポート (りんご 砂糖) ぼたぼた焼き		
	0-5歳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
栄養素	エネルギー	550Kcal	564Kcal	555Kcal	571Kcal	562Kcal	550Kcal	561Kcal	535Kcal	517Kcal	547Kcal	506Kcal	578Kcal	538Kcal
	たんぱく質	23.3g	22.0g	26.3g	24.2g	30.6g	14.0g	28.7g	24.4g	13.6g	23.2g	23.5g	24.7g	17.2g
	脂質	13.6g	16.8g	21.5g	11.1g	19.7g	18.8g	13.8g	16.4g	15.7g	10.7g	10.9g	14.5g	13.7g
	炭水化物	75.9g	58.2g	71.3g	97.4g	61.7g	66.1g	78.7g	78.1g	76.9g	93.7g	84.9g	79.5g	90.4g
食塩相当量	1.9g	1.6g	3.8g	2.0g	3.3g	1.2g	3.0g	3.0g	3.0g	2.6g	3.1g	1.5g	2.4g	2.3g

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