

※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	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	●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩	▲人参 ●タケヤ味噌 ▲生姜 ▲にんにく 砂糖 鶏がらスープ 酒 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	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	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	さき焼き風煮 ▲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	中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩	▲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	カレーのムニエル ●カレー ■無塩バター ■小麦粉 塩 油	肉じゃが ▲玉葱 ■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	青椒肉絲 ●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							
	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	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	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	華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油						
	味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	▲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	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 七夕まつり	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	味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲しめじ ●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	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	味噌汁 ▲ねぎ ●絹厚揚げ ▲なめこ ●味噌 さば節	スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ						
	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	五目 おにぎり	スティックチーズ あられ	オレンジ ベビーせんべい	とうもろこし かぼちゃポーロ	ひまわりゼリー	すいか ハイハイ	黒糖ドーナツ	イタリアン スパゲティー	りんごのコンポート 紫芋せんべい	芋ようかん						
	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			(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)	(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 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		(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 ベジタブルせん	(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)	(スパゲティー 玉葱 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)	りんごのコンポート 紫芋せんべい	(さつまいも 寒天 砂糖)
	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 紫芋せんべい							
	0-5歳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳		牛乳			牛乳		牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳

おやつ	0歳	1歳	2歳	3-5歳	0-5歳
バナナ 紫芋せんべい	バナナ 野菜スティック	バナナ 野菜スティック	バナナ 野菜スティック	バナナ 野菜スティック	牛乳
メロン 野菜入りせん	メロン おせんべいサラダ味	メロン おせんべいサラダ味	メロン 源氏パイ	牛乳	牛乳
蓮根サンド	蓮根サンド	蓮根サンド	蓮根サンド	蓮根サンド	蓮根サンド
五目おにぎり	五目おにぎり	五目おにぎり	五目おにぎり	五目おにぎり	五目おにぎり
スティックチーズ あられ	スティックチーズ 紫芋チップ	スティックチーズ 紫芋チップ	スティックチーズ ふがし	スティックチーズ ふがし	スティックチーズ ふがし
オレンジ ベビーせんべい	オレンジ ミレービスケット	オレンジ ミレービスケット	オレンジ ミレービスケット	オレンジ ミレービスケット	オレンジ ミレービスケット
とうもろこし かぼちゃポーロ	とうもろこし カリポテ	とうもろこし カリポテ	とうもろこし カリポテ	とうもろこし カリポテ	とうもろこし カリポテ
ひまわりゼリー	ひまわりゼリー	ひまわりゼリー	ひまわりゼリー	ひまわりゼリー	ひまわりゼリー
すいか ハイハイ	すいか ベジタブルせん	すいか ベジタブルせん	すいか ソフトせんべい塩味	すいか ソフトせんべい塩味	すいか ソフトせんべい塩味
黒糖ドーナツ	黒糖ドーナツ	黒糖ドーナツ	黒糖ドーナツ	黒糖ドーナツ	黒糖ドーナツ
イタリアン スパゲティー	イタリアン スパゲティー	イタリアン スパゲティー	イタリアン スパゲティー	イタリアン スパゲティー	イタリアン スパゲティー
りんごのコンポート 紫芋せんべい	りんごのコンポート 紫芋せんべい	りんごのコンポート 紫芋せんべい	りんごのコンポート 紫芋せんべい	りんごのコンポート 紫芋せんべい	りんごのコンポート 紫芋せんべい
芋ようかん	芋ようかん	芋ようかん	芋ようかん	芋ようかん	芋ようかん

《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

栄養素

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
550Kcal	23.3g	13.6g	75.9g	1.9g
564Kcal	22.0g	16.8g	58.2g	1.6g
555Kcal	26.3g	21.5g	71.3g	3.8g
571Kcal	24.2g	11.1g	97.4g	2.0g
562Kcal	30.6g	19.7g	61.7g	3.3g
550Kcal	14.0g	18.8g	66.1g	1.2g
561Kcal	28.7g	13.8g	78.7g	3.0g
535Kcal	24.4g	16.4g	78.1g	3.0g
517Kcal	13.6g	15.7g	76.9g	2.6g
547Kcal	23.2g	10.7g	93.7g	3.1g
506Kcal	23.5g	10.9g	84.9g	1.5g
578Kcal	24.7g	14.5g	79.5g	2.4g
538Kcal	17.2g	13.7g	90.4g	2.3g