

7月学校給食献立表(保育園)					
日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (水)	ごはん			精白米 強化米	
	豚汁	ぶた肉 豆腐（大豆）	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも ごま油	みそ 酒 かつお節 昆布
	鮭のレモン醤油がけ	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 レモン果汁
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー キャベツ		
	イタリアンドレッシング				イタリアドレッシング
2 (木)	ソフトフランスパン	ソフトフランス（小麦・豚）			
	ポトフ	ウィンナー（豚）	はくさい だいこん にんじん ぶなしめじ	さつまいも	オリーブオイル コンソメ 塩
	鶏肉のバター醤油焼き	とり肉		小麦粉 バター（乳） なたね油	塩 こしょう 丸大豆醤油
	コールスローサラダ	オリーブ（豚）	キャベツ ホールコーン	マヨネーズ（大豆） オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう
3 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆はるさめ	丸大豆醤油 コンソメ 酒 こしょう
	たらものムニエル	たら		小麦粉 バター（乳） なたね油	塩 こしょう
	ポークチャップ	豚肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ	三温糖 なたね油	ケチャップ オリーブオイル コンソメ こしょう
6 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	レタスとベーコンのスープ	オリーブ（豚）	レタス にんじん	緑豆はるさめ	コンソメ オリーブオイル 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう
	星のハンバーグ（デミソースがけ）	ハンバーグ（鶏・豚・大豆）		三温糖	デミソース ケチャップ オリーブオイル コンソメ
	さつまいもサラダ	オリーブ（豚）	きゅうり	さつまいも マヨネーズ（大豆）	こしょう
	七タゼリー	七タゼリー（夏みかん）			
7 (火)	親子うどん	とり肉 卵 油揚げ（大豆）	にんじん ねぎ	うどん（小麦） 三温糖	丸大豆醤油 みりん 塩 かつお節 昆布
	あんパン	あんパン（小麦・乳・大豆）			
	肉だんご（2こ）	にくだんご（鶏・小麦・大豆・ごま・かつおエキス）			
	白菜と卵のごま醤油あえ	オリーブ（豚）	はくさい	ごま油 白ごま	丸大豆醤油
8 (水)	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生クリーム（乳）	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご ゼオリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター（乳） 小麦粉 なたね油	ローレル タイム こしょう オリーブオイル コンソメ オリーブオイル ハヤシルウ ケチャップ デミソース 赤ワイン
	ごまドレッシングあえ	チキンハム（鶏）	キャベツ きゅうり		焙煎ごまドレッシング
9 (木)	ごはん			精白米 強化米	
	根菜のみそ汁	とり肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	さといも	かつお節 みそ
	豚肉のオリーブオイルがけ	ぶた肉	しょうが りんご	でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖	丸大豆醤油 酒 白ワイン レモン果汁
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー（豚）	キャベツ	なたね油	コンソメ こしょう
10 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	チンゲンサイのスープ	豆腐（大豆） オリーブ（豚）	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆はるさめ でん粉	コンソメ 丸大豆醤油 塩
	ほっけカレーフライ	ほっけ 牛乳		パン粉（小麦） 小麦粉 なたね油	塩 こしょう カレー粉
	ホイコウロウ	ぶた肉	キャベツ 青ピーマン ねぎ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 ごま油	赤みそ みりん オリーブオイル 丸大豆醤油 酒 トウバンジャン

※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。

給食目標										正しい姿勢で食べよう！									
日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他											
		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもと													
13 (月)	ごはん					精白米 強化米				🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	つみれ汁	やさいつみれ（小麦・大豆・豚・魚肉） 油揚げ(大豆)		はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが				オリーブオイル 酒 塩											
	さばの生姜煮	さばの生姜煮（さば・大豆・小麦）																	
	鶏肉のうま煮	とり肉 ちくわ（魚肉・魚介）		たけのこ にんじん しいたけ しょうが		さつまいも こんにゃく 三温糖 なたね油		カツオエキス 丸大豆醤油 みりん 酒											
14 (火)	夏野菜のペンネパスタ	ペンネ(豚) 粉チーズ(乳)		たまねぎ にんじん スクキーニ なす 青ピーマン にんにく トマトジュース		ペンネマカロニ（小麦） なたね油 バター（乳） オリーブ油		ケチャップ 塩 こしょう		🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	ミルクパン	ミルクパン（小麦・乳・卵・大豆）																	
	豆腐ナゲット（2こ）	豆腐ナゲット（大豆・小麦・豚・魚肉・豆乳）				なたね油													
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 枝豆(大豆)				塩中華ドレッシング											
15 (水)	ピリ辛丼	ぶた肉 うすら卵		キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン きくらげ にんにく		精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉		丸大豆醤油 みりん 中華だし トウバンジャン		🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	オニオンコロッケ	オニオンコロッケ（小麦・卵・乳・大豆・豚・かつお）				なたね油													
	バンバンジーサラダ	とりささみ（鶏）		もやし きゅうり にんじん				棒々鶏ドレッシング											
	バターロール	バターロール（小麦・乳・卵・大豆）																	
16 (木)	ビーンズミネストローネ	しろいんげん 大豆 ウィンナー(豚)		枝豆(大豆) キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく		オリーブ油 バター（乳）		ケチャップ デミソース コンソメ 塩 こしょう		🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	ポークチーズ巻き	ぶた肉 チーズ(乳・大豆)						塩 こしょう											
	春雨のマヨあえ			きゅうり にんじん 枝豆(大豆)		緑豆はるさめ マヨネーズ（大豆）		塩 こしょう											
	ごはん					精白米 強化米													
17 (金)	野菜けんちん汁	豆腐(大豆) とり肉 油揚げ(大豆)		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう		じゃがいも ごま油		丸大豆醤油 カツオエキス 酒 塩 唐辛子		🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉		しょうが にんにく		小麦粉 でん粉 なたね油		塩 酒 丸大豆醤油 みりん											
	ちくわとわかめのあえ物	ちくわ(魚肉・魚介) わかめ		きゅうり		ごま油 三温糖 白ごま		酢 丸大豆醤油 塩											
	ごはん					精白米 強化米													
21 (火)	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと（小麦・魚肉）		にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ		かぼちゃもち		みそ かつお節 昆布		🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	はちみつ鶏	とり肉		しょうが にんにく		はちみつ		みそ 酒											
	炊き合わせ	さつまあげ(魚肉) がんも（大豆）		だいこん にんじん しいたけ		こんにゃく 三温糖		丸大豆醤油 みりん カツオエキス											
	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉		しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ		精白米 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉		丸大豆醤油 酒 トウバンジャン パプリカ コンソメ みそ みりん											
22 (水)	春巻	春巻（豚・ゼラチン・小麦・大豆）				なたね油				🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	ほうれん草のナムル			ほうれんそう もやし にんじん		緑豆はるさめ		韓国ナムルドレッシング											
23 (木)	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳 生クリーム（乳）		しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん なす ズッキーニ セロリ		精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター（乳） 小麦粉 なたね油		カレー粉 パプリカ こしょう ガラムマサラ ローレル オリーブオイル ケチャップ 丸大豆醤油 コンソメ カレーパウダー（小麦・豚・鶏・大豆）		🍀 🍀 🎵 🍀 🎵 🎵 🎵									
	フルーツザリあえ （みかんゼリー＆白桃ゼリー）			フルーツミックス(桃・パイナップル・ みかん) 白桃ゼリー（桃） みかんゼリー（みかん果汁）															
7月 平均栄養価		エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分		※塩分にはラーメン やうどんの汁の分も 含まれます。									
		月平均 / 目標値																	
		しょう小	651Kcal/650Kcal	28.0g/21～32.5g	22.1g/14.4～21.7g	2.7g/2.0g													
		ちゅう中	799Kcal/830Kcal	33.8g/27～41.5g	26.1g/18.4～27.7g	3.6g/2.5g													

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13～20％。

※脂質は、摂取エネルギー全体の20～30％。