

# 7月 給食献立表

2019年

3歳児以上

| 日  | 曜 | 屋 食                                                                                                                               | 15時おやつ          | 18時おやつ  | 赤：血や肉になる                                      | 黄：熱や力となる                                                      | 緑：調子をととのえる                                                                  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 月 | ジャージャー麺<br>ポテトオムレツ<br>キャベツと人参のごまサラダ<br>バナナ                                                                                        | お豆腐ドーナツ<br>牛乳   | パン      | 豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵<br>普通牛乳・ソフト豆腐                   | 中華めん・車糖・じゃがいも・ごま油<br>ごま・わけ-ミックス・調合油<br>パン                     | たまねぎ・たけのこ・きゅうり・青ピーマン<br>キャベツ・にんじん・トマト缶詰<br>バナナ                              |
| 2  | 火 | 夏野菜カレー ゆでたまご<br>スパゲティサラダ<br>オレンジ                                                                                                  | マドレーヌ<br>牛乳     | ゆかりおにぎり | 鶏もも・鶏卵・プレスハム・普通牛乳                             | 米・スパゲティ・マヨネーズ・薄力粉<br>車糖・無塩バター                                 | たまねぎ・西洋かぼちゃ・トマト缶詰<br>にんじん・赤ピーマン・なす・きゅうり<br>バレンシアオレンジ・レモン<br>ゆかり             |
| 3  | 水 | ごはん さばのごま照り焼き<br>ブロッコリー<br>小松菜ともやしのおひたし<br>かきたま汁 りんご                                                                              | シュガートースト<br>牛乳  | 塩昆布おにぎり | まさは・ソフト豆腐・淡色辛みそ<br>普通牛乳                       | 米・ごま・食パン・無塩バター<br>グラニュー糖                                      | ブロッコリー・ごまつな・にんじん<br>りよくとうもろやし・たまねぎ・菜ねぎ<br>りんご<br>塩昆布                        |
| 4  | 木 | <br>ちらし寿司<br>鶏肉のから揚げ<br>短冊サラダ<br>セタそうめん<br>セタゼリー | アイスパフェ<br>牛乳    | せんべい    | でんぶ・鶏卵・鶏もも・プレスハム<br>普通牛乳・ゼラチン・アイスクリーム<br>凍り豆腐 | 米・車糖・かたくり粉・調合油<br>手延そうめん・ミルクチョコレート<br>コーンフレーク・ビスケット・せんべい      | 乾しいたけ・オクラ・しょうが<br>大根・にんじん・きゅうり・菜ねぎ<br>ぶどう飲料・乳酸菌飲料                           |
| 5  | 金 | ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃ煮<br>わかめと人参の酢の物<br>白菜とあげのみそ汁<br>バナナ                                                                          | 焼きおにぎり<br>麦茶    | パン      | 豚もも・油揚げ・淡色辛みそ<br>しらす干し                        | 米・車糖・ごま<br>パン                                                 | たまねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん<br>カットわかめ・はくさい・菜ねぎ・バナナ                                |
| 6  | 土 | なすとベーコンのトマトスパ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>コンソメスープ オレンジ                                                                                     | メロンパンクッキー<br>牛乳 | せんべい    | ベーコン・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳                             | スパゲティ・わけ-ミックス・調合油<br>グラニュー糖<br>せんべい                           | なす・たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ<br>きゅうり・トマト缶詰<br>にんじん・ブロッコリー・バレンシアオレンジ                   |
| 8  | 月 | ごはん チンジャオロース<br>切干大根と人参のナムル<br>ニラ玉スープ バナナ                                                                                         | 豆乳くずもち<br>牛乳    | わかめおにぎり | 豚もも・鶏卵・豆乳・きな粉・普通牛乳                            | 米・じゃがいも・車糖・ごま油<br>かたくり粉                                       | 青ピーマン・たまねぎ・たけのこ<br>切干しいたけ・にんじん・きゅうり・にら<br>バナナ<br>わかめ                        |
| 9  | 火 | ごはん あじの照り焼き<br>和風オムレツ 春雨サラダ<br>小松菜ときこのみそ汁<br>ミニゼリー                                                                                | いちごジャムサンド<br>牛乳 | せんべい    | まあじ・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳                             | 米・緑豆はるさめ・車糖・ゼリー<br>食パン・いちごジャム<br>せんべい                         | にんじん・菜ねぎ・きゅうり・<br>ごまつな・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ                                     |
| 10 | 水 | 牛肉と枝豆のごはん<br>揚げだし豆腐そぼろあん<br>キャベツと人参の和えもの<br>かぼちゃのみそ汁<br>オレンジ                                                                      | ホットケーキ<br>牛乳    | パン      | 牛もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉<br>淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳            | 米・車糖・薄力粉・調合油・かたくり粉<br>わけ-ミックス・無塩バター<br>メープルシロップ<br>パン         | にんじん・えだまめ・菜ねぎ・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・バレンシアオレンジ                    |
| 11 | 木 | ごはん<br>和風ハンバーグきのこソース<br>レタスとオクラのサラダ<br>かきたま汁 りんご                                                                                  | フルーツヨーグルト<br>麦茶 | ゆかりおにぎり | 豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵<br>ヨーグルト                         | 米・パン粉・車糖・かたくり粉                                                | ほしひじき・たまねぎ<br>えのきたけ・菜ねぎ・サニーレタス・レタス<br>オクラ・にんじん・りんご・バナナ<br>みかん缶詰・もも缶詰<br>ゆかり |
| 12 | 金 | ごはん<br>白身魚のパン粉焼き<br>ブロッコリー<br>わかめときゅうりのごまサラダ<br>じゃがいものみそ汁<br>バナナ                                                                  | 手作りクッキー<br>牛乳   | パン      | ホキ・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳                              | 米・プレミックス粉・パン粉・調合油<br>マヨネーズ・車糖・ごま油・ごま<br>じゃがいも・薄力粉・無塩バター<br>パン | ブロッコリー・きゅうり・にんじん<br>カットわかめ・たまねぎ・菜ねぎ・バナナ                                     |
| 13 | 土 | チキンライス<br>キャベツと人参のサラダ<br>コンソメスープ オレンジ                                                                                             | 手作りプリン<br>牛乳    | せんべい    | 鶏もも・鶏卵・普通牛乳                                   | 米・車糖・メープルシロップ<br>せんべい                                         | たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰<br>キャベツ・にんじん・きゅうり<br>西洋かぼちゃ・バレンシアオレンジ                      |
| 16 | 火 | ギーマカレー<br>スパゲティサラダ<br>ゆでたまご オレンジ                                                                                                  | 甘食<br>牛乳        | 塩昆布おにぎり | 豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵<br>加糖練乳・普通牛乳                | 米・スパゲティ・マヨネーズ<br>無塩バター・車糖・わけ-ミックス                             | たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり<br>バレンシアオレンジ<br>塩昆布                                     |
| 17 | 水 | ごはん さわらの西京焼き<br>粉ふきいも 春雨サラダ<br>かきたま汁 バナナ                                                                                          | ひじきおにぎり<br>麦茶   | パン      | さわら・甘みそ・鶏卵・油揚げ                                | 米・車糖・じゃがいも・練豆はるさめ<br>かたくり粉<br>パン                              | あおさ・きゅうり・たまねぎ<br>にんじん・菜ねぎ・バナナ<br>ほしひじき                                      |
| 18 | 木 | ごはん チキン南蛮<br>キャベと人参のナムル<br>コーンと玉ねぎのスープ<br>ミニゼリー                                                                                   | フレンチトースト<br>牛乳  | わかめおにぎり | 鶏むね・鶏卵・普通牛乳                                   | 米・かたくり粉・調合油・車糖<br>マヨネーズ・ごま油・ごま・ゼリー<br>食パン<br>わかめ              | たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん<br>きゅうり・トマト缶詰・菜ねぎ                                        |
| 19 | 金 | ごはん カレー肉じゃが<br>切干大根とひじきのみそ汁<br>小松菜ともやしのみそ汁<br>すいか                                                                                 | マーブルケーキ<br>牛乳   | パン      | 豚もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳                             | 米・じゃがいも・車糖・わけ-ミックス<br>無塩バター<br>パン                             | にんじん・たまねぎ・えだまめ<br>切干しいたけ・きゅうり<br>ほしひじき・ごまつな<br>りよくとうもろやし・すいか                |
| 20 | 土 | ごはん<br>豚と豆腐のチャンプル<br>マカロニサラダ<br>白菜とあげのみそ汁<br>オレンジ                                                                                 | 黒糖蒸しケーキ<br>牛乳   | せんべい    | 木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵<br>プレスハム・油揚げ・淡色辛みそ<br>普通牛乳       | 米・車糖・ごま油・マカロニ<br>マヨネーズ・わけ-ミックス・黒砂糖<br>せんべい                    | にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・きゅうり<br>はくさい・カットわかめ・バレンシアオレンジ                                 |
| 22 | 月 | ごはん ハンバーグ<br>ブロッコリー<br>レタスとコーンのサラダ<br>ミネストローネ バナナ                                                                                 | 豆乳くずもち<br>牛乳    | ゆかりおにぎり | 豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・ベーコン<br>豆乳・きな粉                   | 米・パン粉・かたくり粉・車糖<br>マヨネーズ                                       | たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり<br>トマト缶詰・バナナ<br>ゆかり                                     |
| 23 | 火 | ごはん 赤魚の煮付け<br>かぼちゃ煮<br>わかめと人参の酢の物<br>かきたま汁 オレンジ                                                                                   | フルーツポンチ<br>牛乳   | パン      | あかうお・鶏卵・油揚げ                                   | 米・車糖・かたくり粉<br>パン                                              | しょうが・西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん<br>カットわかめ・たまねぎ・菜ねぎ<br>バレンシアオレンジ<br>もも缶詰・バナナ・みかん缶詰     |
| 24 | 水 | ハヤシライス<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ゆでたまご ミニゼリー                                                                                             | きつねおにぎり<br>麦茶   | せんべい    | 豚もも肉・普通牛乳・鶏卵<br>油揚げ                           | 米・じゃがいも・ゼリー・車糖<br>せんべい                                        | たまねぎ・ぶなしめじ<br>サニーレタス・にんじん・きゅうり<br>トマト缶詰                                     |
| 25 | 木 | ごはん<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>和風オムレツ 春雨サラダ<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁<br>りんご                                                                            | じゃがチーズ<br>牛乳    | 塩昆布おにぎり | メルルーサ・鶏卵・ソフト豆腐<br>淡色辛みそ・プロセスチーズ<br>普通牛乳       | 米・かたくり粉・調合油・練豆はるさめ<br>車糖・じゃがいも                                | たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>菜ねぎ・きゅうり・りんご・パセリ<br>塩昆布                                  |
| 26 | 金 | ピピンパ<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>大根とわかめのスープ<br>バナナ                                                                                      | きなこトースト<br>牛乳   | せんべい    | 豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・きな粉<br>普通牛乳                      | 米・ごま油・車糖・ごま・食パン<br>無塩バター<br>せんべい                              | たまねぎ・りよくとうもろやし・にんじん<br>ごまつな・キャベツ・ブロッコリー<br>大根・カットわかめ・バナナ                    |
| 29 | 月 | 親子丼 ちくわの磯辺揚げ<br>わかめともすくの酢の物<br>白菜のみそ汁 バナナ                                                                                         | ホットケーキ<br>牛乳    | パン      | 鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ<br>普通牛乳                     | 米・車糖・プレミックス粉・調合油<br>わけ-ミックス・無塩バター<br>メープルシロップ<br>パン           | にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・あおのり<br>きゅうり・カットわかめ・もすく・はくさい<br>バナナ                           |
| 30 | 火 | ごはん 麻婆豆腐<br>パンパンジー風サラダ<br>中華スープ オレンジ                                                                                              | いちごジャムサンド<br>牛乳 | わかめおにぎり | 木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ<br>ささ巻・鶏卵・普通牛乳                | 米・車糖・ごま油・食パン<br>いちごジャム                                        | たまねぎ・菜ねぎ・サニーレタス・きゅうり<br>にんじん・バレンシアオレンジ<br>わかめ                               |
| 31 | 水 | ごはん さばの照り焼き<br>ブロッコリー スタミナ納豆<br>なすとあげのみそ汁<br>バナナ                                                                                  | 手作りプリン<br>牛乳    | せんべい    | まさは・糸引き納豆・豚ひき肉<br>油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵<br>普通牛乳        | 米・車糖・メープルシロップ<br>せんべい                                         | ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・なす<br>菜ねぎ・バナナ                                              |

☆7月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・すいかです。  
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★★★おいしい夏野菜を食べよう！★★★

〔きゅうり〕 利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す  
〔ピーマン〕 血をさらさらにする  
〔トマト〕 食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
〔なす・レタス〕 余分な熱をとる・血のめぐりをよくする  
〔すいか〕 体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる  
〔トマト〕 食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
〔とうもろこし〕 胃腸の調子を整える