

日	曜	昼食	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	その他
1	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼ こ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま 油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・もやし・ピーマン・ 乾しいたけ・しょうが・バナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・ガーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし
3	月	麦ごはん(未満児用) 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚ひき肉・粉チ ーズ・カットわかめ・しらす 干し・脱脂粉乳・きな 粉	カレーライス・精白米・押麦・ 植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・マカヒ・黒 砂糖	たまねぎ・なす・にんじん・ ズッキーニ・にんにく・冷凍グリ ンピース・トマト缶・ホールコン 缶・切 干だいこん	トマトチャップ・濃口しょう ゆ・みりん・食酢
4	火	麦ごはん(未満児用) 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 かやくごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・木綿豆 腐・調整豆乳・油揚げ	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・植物油・ 三温糖	れんげ・キャベツ・えのきたけ・ にんじん・さやいんげん・ しょうが・こまつな・だい こん・ごぼう・生しいたけ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・かつおだし・かつお 昆布だし・みりん
5	水	ぶどうパン(未満児用) 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・まぐろ油漬缶・アイス クリーム	ぶどうパン・片栗粉・マ ヨネズ・ビスケット	バナナ・しょうが・キャベツ・た まねぎ・にんじん・グリーンア スパゲッティ・かぼちゃ・パ セリ	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
6	木	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 魚のムニエル ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・塩わ かめ・白身魚・鶏ひき 肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・小麦 粉・マーガリン・三温糖・ 片栗粉・植物油・食 パン・バター	みかん缶・スイートコーン・とうが ん・にんじん・冷凍グリーンア スパゲッティ	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・白ワイン・か つおだし・清酒
7	金	麦ごはん(未満児用) 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温 糖・植物油・片栗粉・ そうめん・ホットケーキ ミックス・バター	キウイフルーツ・しょうが・たま ねぎ・にんじん・ピーマン・オ クラ	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・みりん・煮干 しだし・米みそ・麦みそ
8	土	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・焼き豚・ドリンク ヨーグルト	せんべい・中華めん・ 植物油・三温糖・すり ごま・ごま油・かりん とう	トマト・きゅうり・乾しいたけ	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食酢
10	月	ごまごはん(未満児用) ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・白身魚・牛肉・ 鶏卵・プロセスチーズ・脱脂 粉乳	精白米・押麦・すりご ま・じゃがいも・オリーブ 油・植物油・三温糖・ ホットケーキミックス	バナナ・しそ葉・トマト・たま ねぎ・にんにく・パセリ・こまつ な・にんじん・ホールコン 缶	食塩・白ワイン・コンソメ・オ イスターソース・清酒・濃口しょう ゆ
11	火	麦ごはん(未満児用) チキンカツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) すいか(180g) クッキー(15g)	牛乳・鶏肉・鶏卵・ペ ーコン	カレーライス・精白米・押麦・ 小麦粉・パン粉・揚げ 油・じゃがいも・植物 油・クッキー	レタス・トマト・たまねぎ・キャ ベツ・にんじん・マッシュルーム 缶・冷 凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12	水	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 春雨スープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだい ず・野菜昆布・調整豆 乳・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃが いも・植物油・三温 糖・はるさめ・中華め ん・ごま油・片栗粉	トマト・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・こまつな・乾し いたけ・たまねぎ・ピーマン・ しょうが	煮干しだし・食塩・清 酒・濃口しょうゆ・鳥が らだし・しいたけだし・ ガーリックパウダー・赤色辛み そ
13	木	麦ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁(なす・スキム入り)	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ 豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ 米粉・黒砂糖	パンアップル缶・ピーマン・赤ピー マン・黄ピーマン・たまねぎ・な す・にんじん・青ねぎ	オスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ペーキングパウ ダー
14	金	ロールパン(未満児用) 魚のごまマヨネーズ焼き きゅうりの塩もみ オクラのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん	牛乳・白身魚・ペー コン・ 鶏肉・脱脂粉乳・粉寒 天	せんべい・ロールパン・植 物油・三温糖・マヨ ネーズ・すりご ま	しめじ・パセリ・きゅうり・オ クラ・たまねぎ・にんじん・え のきたけ・セリ・みかん缶	清酒・濃口しょうゆ・米 みそ・食塩(塩もみ 用)・鳥がらだし・食 塩・乳酸菌飲料(希釈)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	477	17.6	14.3	270	2.2	198	0.30	0.44	25	4.3	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

7月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	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	その他
1 15 29	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・あさり 水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
3 ・ 31	月	夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	豚ひき肉・粉チーズ・カットわかめ・しらす干し・脱脂粉乳・きな粉	植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・マカニ・黒砂糖	たまねぎ・なす・にんじん・スチキニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコン缶・切干だいこん	トマトチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
4 ・ 18	火	揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	豆乳 かやくごはん(おやつ)	白身魚・木綿豆腐・調整豆乳・油揚げ	片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・精白米・押麦	キャベツ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん・ごぼう・生しいたけ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・みりん
5 ・ 19	水	肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	アイスクリーム ビスケット	鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	片栗粉・マヨネーズ・ビスケット	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンパスタ・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6 ・ 20	木	魚のムニエル ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	スキムミルク きな粉パン	白身魚・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	小麦粉・マーガリン・三温糖・片栗粉・植物油・食パン・バター	スイートコーン・とうがんとん・にんじん・冷凍グリーンピース	食塩・白ワイン・かつおだし・濃口しょうゆ・清酒
7 ・ 21	金	牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	スキムミルク おからスコーン	牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケキックス・バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8 ・ 22	土	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳 かりんとう	焼き豚・ドリンクヨーグルト・牛乳	中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
10 ・ 24	月	ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 チーズ入りホットケーキ	白身魚・牛肉・牛乳・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・ホットケキックス	トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホールコン缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オイスターソース・清酒・濃口しょうゆ
11 ・ 25	火	チキンカツ レタス(12g) ミネストローネスープ	すいか(180g) クッキー(15g)	鶏肉・鶏卵・ベーコン	小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・クッキー	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12 ・ 26	水	大豆の五目煮 春雨スープ	豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・調整豆乳・豚ひき肉	じゃがいも・植物油・三温糖・はるさめ・中華めん・ごま油・片栗粉	ごぼう・にんじん・さやいんげん・こまつな・乾しいたけ・たまねぎ・ピーマン・しょうが	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・しいたけだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
13 ・ 27	木	ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁(なす・スキム入り)	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・豆乳	植物油・三温糖・片栗粉・米粉・黒砂糖	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・なす・にんじん・青ねぎ	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー
14 ・ 28	金	魚のごまマヨネーズ焼き きゅうりの塩もみ オクラのスープ	ホワイトミルク 牛乳かん せんべい	白身魚・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・せんべい	しめじ・パセリ・きゅうり・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セリ・みかん缶	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・食塩(塩もみ用)・鳥がらだし・食塩・乳酸菌飲料(希釈)

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μ g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	411	17.9	14.2	262	2.4	212	0.30	0.44	24	4.3	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満