

7月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。※ごはんは七分づき米を使用しています。

月	火	水	木	金	土
	1 ●ごはん ●鶏肉のごまみそ焼き 鶏肉/塩こうじ/酒/みそ/みりん/三温糖/しょうゆ/ごま ●チンゲン菜のお浸し チンゲン菜/白菜/人参/カニかまぼこ/三温糖/しょうゆ ●豆腐のすまし汁 豆腐/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ 午前 ●ウエハース 午後 ●バナナきな粉ヨーグルト	2 ●ハヤシライス ごはん/豚肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/ケチャップ/グリーンピース/油 ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩昆布 ●フルーツ オレンジ 新メニューの日 午前 ●ビスコ 午後 ★ココアスコーン・牛乳	3 ●ごはん ●さわらの煮付け さわら/土生姜/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●きゅうりの酢の物 きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/人参/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ●幼)かき氷/保)フルーチェ	4 ●天の川そうめん そうめん/人参/ハム/パプリカ/きゅうり/卵/油/めんつゆ ●星のコロッケ 星のコロッケ ●フルーツ すいか 午前 ●チーズ 午後 ●七夕お星さま三色ゼリー・牛乳	5 ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
7 ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●カニカマの卵焼き 卵/人参/青ねぎ/玉ねぎ/カニかまぼこ/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/油 ●アスパラのごま和え アスパラ/きゅうり/ハム/コーン/しょうゆ/三温糖/すりごま ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ビスコ 午後 ●幼)かき氷/保)お部屋のおやつ	8 ●枝豆じゃこごはん ごはん/むき枝豆/ちりめんじゃこ/かつおだし/しょうゆ/酒/みりん ●さばの南部焼き さば/酒/三温糖/みりん/しょうゆ/ごま ●森もりサラダ しいたけ/えのき/しめじ/人参/キャベツ/ハム/卵/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 じゃがいも/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(バナナ) 午後 ●マシュマロヨーグルト	9 ●ごはん ★お好み焼き 豚バラ肉/キャベツ/青ねぎ/小麦粉/卵/揚げ玉/ほんだし/塩/粉かつお/お好みソース/マヨネーズ/青のり ●大根のサラダ 大根/きゅうり/コーン/ちくわ/人参/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁 豆腐/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 新メニューの日 午前 ●ウエハース 午後 ●黒糖ホイップサンド・牛乳	10 ●マーボー豆腐丼 ごはん/豚ひき肉/木綿豆腐/玉ねぎ/人参/干しいたけ/土生姜/みそ/みりん/しょうゆ/鶏ガラだし/ごま油/青ねぎ ●もやしの中華サラダ もやし/きゅうり/コーン/ハム/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油 ●フルーツ オレンジ 午前 ●チーズ 午後 ●幼)かき氷/保)手作りゼリー	11 ●ごはん ●切干大根の煮物 鶏肉/切干大根/油揚げ/人参/油/三温糖/しょうゆ/かつおだし ●チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜/もやし/コーン/味付けマゴロフレーク/酢 ●みそ汁 豆腐/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 新メニューの日 午前 ●ヨーグルト 午後 ★焼きドーナツ・牛乳	12 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
14 ●ごはん ●まさご揚げ 木綿豆腐/鶏ひき肉/人参/ちりめんじゃこ/いりごま/卵/片栗粉/塩/酒/しょうゆ/油 ●塩こんナムル もやし/キャベツ/きゅうり/人参/塩昆布/ごま/ごま油 ●みそ汁 玉ねぎ/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ウエハース 午後 ●幼)かき氷/保)お部屋のおやつ	15 ●牛そぼろ丼 ごはん/牛ひき肉/三温糖/しょうゆ/みりん/酒/油/卵/油/ほうれん草/三温糖/しょうゆ ●具だくさんみそ汁 豆腐/油揚げ/人参/玉ねぎ/しめじ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ オレンジ 午前 ●ビスコ 午後 ●ヨーグルトパフェ	16 ●ごはん ●鮭のネギみそ焼き 鮭/長ネギ/マヨネーズ/みそ/粉チーズ ●五色和え 小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/しょうゆ/三温糖 ●大根のすまし汁 大根/かまぼこ/わかめ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ 午前 ●チーズ 午後 ●ジャムサンド・牛乳	17 お弁当の日	18 ●わかめごはん ごはん/わかめ/塩 ●鶏の照り焼き 鶏肉/塩こうじ/酒/三温糖/みりん/しょうゆ ●春雨サラダ 春雨/きゅうり/ハム/コーン/三温糖/酢/しょうゆ/ゴマ油 ●みそ汁 大根/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●野菜カステラ・牛乳	19 ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/三温糖/しょうゆ/かつおだし/みりん ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
21 海の日	22 ●鮭ごはん ごはん/鮭フレーク ●エビフライ ●タルタルソース 卵/マヨネーズ ●マカロニサラダ マカロニ/キャベツ/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●コンソメスープ 玉ねぎ/コーン/ウインナー/ブロッコリー/コンソメ ●フルーツ オレンジ 午前 ●チーズ 午後 ●フルーチェ	23 ●ごはん ●豚肉の生姜焼き 豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま ●華風和え きゅうり/人参/コーン/ささみフレーク/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/すりごま ●みそ汁 キャベツ/わかめ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ●りんごドーナツ・牛乳	24 ●ごはん ●煮込みハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ/三温糖/しょうゆ/ウスターソース/玉ねぎ/しめじ/コンソメ ●ブロッコリーのお浸し ブロッコリー/人参/コーン/カニフレーク/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 じゃがいも/わかめ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(バナナ) 午後 ●幼)かき氷/保)手作りゼリー	25 ●クロワッサン ★エッグカレーグラタン 豚ひき肉/牛ひき肉/玉ねぎ/じゃがいも/人参/カレールウ/塩/こしょう/ホワイトソース/コンソメ/卵/とろけるチーズ/パン粉/粉チーズ ●コールスロー キャベツ/きゅうり/コーン/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ/酢/三温糖 ●みそ汁 ほうれん草/しめじ/油揚げ/かつおだし/みそ 午前 ●ビスコ 午後 ●ポップコーン・牛乳	26 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
28 ●ごはん ●焼き肉 牛肉/キャベツ/人参/玉ねぎ/ピーマン/パプリカ/油/しょうゆ/三温糖/酒/ごま油 ●ツナスパゲティーサラダ スパゲティー/人参/きゅうり/ツナフレーク/コーン/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●幼)かき氷/保)お部屋のおやつ	29 ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●ホキのかば焼き ホキ/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/小麦粉 ●ポテトサラダ じゃがいも/人参/コーン/きゅうり/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 キャベツ/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ビスコ 午後 ●カルピスポンチ	30 ●醤油ラーメン 中華麺/豚肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/なると/わかめ/三温糖/ラーメンスープ/しょうゆ/みそ/ごま油/青ねぎ ●もやしのささみ和え もやし/きゅうり/コーン/ささみフレーク/人参/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●フルーツ オレンジ 新メニューの日 午前 ●チーズ 午後 ★わかめじゃこおにぎり	31 ●ごはん ●バーベキューチキン 鶏肉/塩こうじ/酒/三温糖/みりん/ケチャップ/とんかつソース ●青菜の海苔和え 小松菜/きゅうり/カニかまぼこ/人参/三温糖/しょうゆ/刻みのり ●みそ汁 豆腐/玉ねぎ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ●幼)かき氷/保)ババロア	★8月のお弁当の日は、8月27日(水)の予定です。 7/17 月組・お泊り保育の日はスペシャルメニューを予定しています。お楽しみに・・・♪	

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・490cal たんぱく質・・・18.7g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・580kcal たんぱく質・・・22.5g

※午前のおやつは、夢・光組のみです。
※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー／●・・・おやつメニュー
★・・・給食新メニュー／★・・・おやつ新メニュー