

7月給食だより（3歳以上児）

アレルギー表示		●卵 ▲乳 ◆落花生 マくるみ ◇カシューナッツ ⑧さけ ⑨さば ⑫バナナ ⑬ごま ⑭アーモンド ⑯マカ ダミアナッツ ⑳ピスタチオ					
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	材料
1	水	 豚丼 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉 ●ハム 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー なす・青ねぎ	米(国産)・糸こんにゃく(白滝)・砂糖・でん粉 スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) おつゆ麸	ふるふるデザート(りんご)	フルーチェ(りんご)・▲牛乳 りんご(缶詰)
2	木	 あじフライ ウィンナーとなすのケチャップ炒め ごはん みそ汁	あじ ポークウィンナー 赤みそ・白みそ	揚げなす・人参・ピーマン チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)	ソフトせんべい	ソフトせんべい
3	金	 マーマレードチキン キャベツとほうれん草のおおさかえ ごはん みそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ほうれん草・あおさのり 青ねぎ	小麦粉・油・マーマレード 米(国産) さつま芋	ちんすこう風	小麦粉・油 砂糖・塩
4	土	 サラダうどん ひじきと高野豆腐の煮物 フルーツ(黄桃)	ツナフレーク 凍り豆腐	トマト・オクラ・コーン・玉ねぎ ひじき・人参 黄桃(缶詰)	うどん・油 油・砂糖	カップケーキ(いちご)	*米粉のカップケーキ・イチゴ(鉄) (米粉・いちご・砂糖)
6	月	 豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜とキャベツのおかかかえ ごはん みそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参 大根	砂糖 米(国産) おつゆ麸	チヂミ	小麦粉・でん粉・塩・●卵 ちくわ・ニラ・玉ねぎ・油 醤油・⑨調合ごま油
7	火	 星のコロッケ 星空サラダ ごはん スープ セタゼリー	▲チーズ	オクラ・人参・キャベツ ピーマン・わかめ	星のコロッケ(じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉)・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋 セタゼリー(夏みかん・メロン・豆乳・寒天)	せんべい	星型せんべい
8	水	 白身魚ののりマヨドレ焼 油揚げと小松菜の煮浸し ごはん みそ汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・赤ピーマン 白菜・しめじ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	黒糖ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油
9	木	 麻婆豆腐 野菜サラダ ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・チンゲン菜・コーン	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)	マリービスケット	▲マリー(ビスケット) (小麦粉・砂糖・▲マーガリン ▲牛乳)
10	金	 かき揚げ丼 ひじき煮 みそ汁	油揚げ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参 チンゲン菜・しめじ	米(国産)・かき揚げ(玉ねぎ・人参・いんげん)・油・でん粉 砂糖 巻麸	水ようかん	寒天・こしあん 塩
11	土	 そうめん(⑨つゆ) 豚肉ととうがんの煮物 フルーツ(みかん缶)	ツナフレーク 豚肉	オクラ・わかめ・コーン・人参 冬瓜・さやいんげん みかん(缶詰)	そうめん・油 砂糖・でん粉	せんべい	ほたば焼
13	月	 白身魚の中華煮 さつま揚げとほうれん草のソテー ごはん 汁ピーフン	赤魚 さつま揚げ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ しいたけ・青ねぎ	小麦粉・砂糖 油 米(国産) ピーフン	お好みねぎ焼き	青ねぎ・豚肉・油・かつお節 小麦粉・⑨調合ごま油 お好み焼きソース
14	火	 鶏肉の塩こうじ唐揚げ コーンサラダ ごはん スープ メロンゼリー	鶏肉	にんにく・しょうが コーン・きゅうり・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋 メロンゼリー	豆乳ウエハース	▲豆乳ウエハース (小麦粉・砂糖・きなこ ▲マーガリン・豆乳)
15	水	 ブルコギ(韓国) ツナサラダ ごはん みそ汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	もやし・人参・しめじ・黄ピーマン・ピーマン・おろしのんにく・しょうが・にんにく オクラ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・⑨調合ごま油・⑨白ごま 油・砂糖 米(国産)	フルーツボンチ	寒天・砂糖 りんご(缶詰)・みかん(缶詰)
16	木	 さばの南蛮漬 高野豆腐の卵とじ ごはん スープ	⑨さば 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ 人参・さやいんげん しめじ・ドライパセリ	小麦粉・油・砂糖・⑨調合ごま油 砂糖 米(国産) じゃが芋	きなごマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩
17	金	 カレーライス キャベツとコーンのサラダ りんごゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 青りんごゼリー	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)
18	土	 焼うどん ちくわと小松菜のお浸し フルーツ(オレンジ)	豚肉・かつお節 ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜・もやし オレンジ	うどん・油	スイートポテト	スイートポテト(おさつ&ポテト) さつま芋・砂糖・マッシュポテト 食塩・豆乳)
21	火	 豆腐の野菜あんかけ 切干大根のハリハリ和え ごはん みそ汁	豆腐・豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ 切干大根・ほうれん草・赤ピーマン もやし・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 ⑨調合ごま油・砂糖 米(国産) 巻麸	クレープ	*フレンスクレープ(いちご) (豆乳・砂糖・いちご 米粉)
22	水	 豚肉うどん 鶏肉のあおさ焼 いんげんとコーンの赤しそ和え	豚肉 鶏肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 あおさのり さやいんげん・コーン・人参	うどん・砂糖 砂糖・油	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素
23	木	 鶏肉のカレー風味焼 オクラと白菜の納豆和え ごはん みそ汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・白菜 わかめ・かぼちゃ・小松菜	小麦粉・油 米(国産)	もものタルト	ももタルト (米粉・豆乳・ももピューレ)
24	金	 白身魚のごま煮 ベーコンとチンゲン菜のソテー ごはん みそ汁	ホキ ●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	チンゲン菜・キャベツ・人参 なす	でん粉・⑨白ごま 油 米(国産) さつま芋	キャロットパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参
25	土	 五目炒飯 厚揚げのとろみ煮 スープ	牛豚ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン オクラ ブロッコリー・白菜・えのきだけ	米(国産)・油 砂糖・でん粉	せんべい(星たべよ)	星型せんべい
27	月	 白身魚のムニエルトマトソース ひじきサラダ ごはん みそ汁	ホキ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマトピューレ ひじき・人参・きゅうり・コーン えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麸	あずき蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・ゆで小豆
28	火	 チーズハンバーグ グリーンサラダ ごはん スープ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ)・▲ミックスチーズ	ドライパセリ ブロッコリー・きゅうり・人参 キャベツ・チンゲン菜	油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	バウムクーヘン	●/▲バウムクーヘン (●卵・砂糖・▲マーガリン 小麦粉)
29	水	 ハオユー豆腐(オイスターソース煮込み) もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん たまごスープ	豆腐・豚肉 ツナフレーク ●卵	白菜・人参・しめじ・ほうれん草 もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	きなごクッキー	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐
30	木	 あじの蒲焼風 コーンサラダ ごはん みそ汁	あじ 赤みそ・白みそ	コーン・人参・グリーンアスパラガス かぼちゃ・小松菜・しめじ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい
31	金	 ウィンナーのケチャップライス さつま揚げとなすの煮物 スープ	ポークウィンナー さつま揚げ	人参・玉ねぎ・ピーマン なす・人参・オクラ 黄ピーマン・パセリ	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	パンパキンマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・かぼちゃ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。