

日曜	AMおやつ	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
1月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 鶏肉の味噌焼き 小松菜のしらす和え すまし汁	牛乳 麩のきなこラスク	牛乳・若鶏もも皮なし・麦みそ・しらす干し・きな粉	米・砂糖・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	こまつな・にんじん・もずく・たまねぎ・生しいだけ
2火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとコーンの和え物のっぺい汁	牛乳 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さけ・油揚げ・クリームチーズ・鶏卵	米・砂糖・さといも・ホットケーキミックス・油	キャベツ・冷凍コーン・にんじん・きゅうり・にんじん・だいこん
3水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ロールパン ポークピカタ 大豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ メロン	お茶 わかめおにぎり	牛乳・ふたロース(赤肉)・鶏卵・大豆	ロールパン・薄力粉・油・マヨドレ・米・いりごま	パセリ・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・セロリ・しめじ・メロン・炊き込みわかめ
4木	りんごジュース (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 豚肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	お茶 アイス	ふた肉・ロースハム・油揚げ	米・油・スパゲティ・マヨドレ・アイス	たまねぎ・マーマレードジャム・きゅうり・キャベツ・にんじん・乾わかめ・えのきたけ・りんごジュース
5金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	七夕ちらし さわらの磯辺焼き そうめん汁 スイカ	ヤクルト 誕生日ケーキ	牛乳・しらす干し・プロセスチーズ・桜でんぶ・さわら・板かまぼこ・ヤクルト・生クリーム	米・砂糖・そうめん・スポンジケーキ	にんじん・乾しいだけ・オクラ・青のり・たまねぎ・青ねぎ・すいか・バナナ
6土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え コンソメスープ	牛乳 せんべい	牛乳・鶏もも(皮なし)・絹ごし豆腐	米・片栗粉・油・砂糖・いりごま・せんべい	焼きのり・冷凍ほうれんそう・にんじん・まいだけ・乾わかめ・たまねぎ・だいこん
8月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 ポークチャップ ひじきポテト 豆腐の味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ツナ缶・豆腐・麦みそ・豆乳	米・油・じゃがいも・砂糖・マヨドレ・蒸しパンミックス	たまねぎ・青ピーマン・乾ひじき・えのきたけ・レーズン・ケチャップ
9火	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 カレイのフライ 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳 サンドクラッカー	牛乳・まがれい・鶏卵・ロースハム・絹ごし豆腐・麦みそ	米・薄力粉・生パン粉・油・はるさめ・砂糖・リッツ	トマトケチャップ・だいずもやし・きゅうり・なめこ・たまねぎ・いちごジャム
10水	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	肉うどん 切干大根サラダ パイナップル缶	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ふたもも(皮脂無)・油揚げ・ロースハム・鶏卵	ゆでうどん・砂糖・食パン	たまねぎ・ながさきはくさい・青ねぎ・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・パイナップル缶詰
11木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ゆかりごはん 卵焼き 大豆のころころサラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・大豆水煮缶詰・まぐろ水煮缶詰・油揚げ	米・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・乾しいだけ・きゅうり・冷凍ミックスベジタブル・くりかぼちゃ・こまつな
12金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 さばのみりん焼き きゅうりの酢の物 さつま芋の味噌汁	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳・さば・しらす干し・麦みそ・豆乳	米・砂糖・さつまいも・蒸しパンミックス	おろししょうが・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・青ねぎ・冷凍ほうれんそう
13土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	チキンライス ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ビスケット	牛乳・若鶏もも皮なし・ツナ缶	米・無塩バター・砂糖・オリーブ油・マカロニ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・冷凍ほうれんそう・赤ピーマン
16火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 ひき肉と野菜の落とし揚げ キャベツとじゃこのサラダ 味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・しらす干し・麦みそ・きな粉	米・片栗粉・油・砂糖・オリーブ油・じゃがいも	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・乾ひじき・キャベツ・きゅうり・青ねぎ・バナナ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(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)
1~2歳	457	18.4	15.6	226	1.3	173	0.26	0.38	20	3.5	1.5
3歳以上	508	21.2	16.2	195	1.8	187	0.31	0.38	25	4.3	1.7

令和 6 年

7月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	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
17 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ねぎ塩豚チャーハン かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ヨーグルトドーナツ	牛乳・ふたもも(皮脂無)・豆腐・麦みそ・プレーンヨーグルト	米・ごま油・砂糖・薄力粉・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・くりかぼちゃ・もずく
18 木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 カレイの磯辺焼き 五目ひじき すまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃのお焼き	牛乳・まがれい・焼き竹輪	米・油・砂糖・緑豆はるさめ・片栗粉	青のり・乾ひじき・にんじん・れんこん・ごぼう・ながさきはくさい・生しいたけ・バナナ・くりかぼちゃ
19 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 鶏もも塩焼き おでん いしめん汁	牛乳 ぼたようかん	牛乳・鶏もも・大豆水煮缶詰・凍り豆腐・板かまぼこ・豆乳	米・油・生いも板こんにゃく・砂糖・そうめん・薄力粉・黒砂糖	だいこん・にんじん・梅干し・生しいたけ・青ねぎ
20 土	牛乳 (延長) お茶 せんべい	塩焼きそば ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	牛乳 クッキー	牛乳・ふたひき肉・削り節・絹ごし豆腐	せんべい・中華めん・ごま油・クッキー	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青のり・ブロッコリー・こまつな・えのきたけ・コーン
22 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし・ロースハム・生揚げ・豆乳	米・パン粉・オリーブ油・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・油	くりかぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・パイナップル缶詰
23 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 さばの照り焼き 卵の花炒り 味噌汁	お茶 牛乳みかんゼリー	牛乳・さば・鶏ひき肉・おから・油揚げ・麦みそ	米・砂糖・板こんにゃく・油	にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・チンゲンサイ・たまねぎ・みかん缶詰
24 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ロールパン キッシュ風 千切りサラダ ミネストローネ パイナップル缶	お茶 おかかゆかりおにぎり	牛乳・鶏卵・生クリーム・バルメザンチーズ・鶏もも・削り節	ロールパン・無塩バター・なたね油・砂糖・じゃがいも・米	たまねぎ・ほうれんそう・だいこん・きゅうり・にんじん・ゆで冷凍グリーンピース・トマトピューレ・パイナップル缶詰
25 木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ふりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト	お茶 フルーツポンチ	牛乳・若鶏もも・ロースハム・ヤクルト	米・薄力粉・油・マカロニ・マヨドレ・じゃがいも	きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・パイ缶詰・すいか・みかんジュース
26 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ミートスパゲティ ブロッコリーと人参のサラダ コーンスープ	牛乳 シャムサンド	牛乳・牛ひき肉・ふたひき肉・豆乳	スパゲティ・砂糖・油・片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・コーン・いちごジャム
27 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豚耳 さつま芋サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 サブレ	牛乳・ふたもも(皮脂無)・絹ごし豆腐	米・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨドレ・サブレ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅうり・えのきたけ・乾わかめ・バナナ
29 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	夏野菜カレー コーンサラダ パインヨーグルト	牛乳 塩マヨポテト	牛乳・ふたひき肉・牛ひき肉・プレーンヨーグルト	米・じゃがいも・油・砂糖・オリーブ油・片栗粉・マヨドレ	なす・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・パイナップル缶詰
30 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 さわらのゆかり焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	お茶 生クリームフルーチェ	牛乳・さわら・ちくわ・油揚げ・生揚げ・麦みそ・生クリーム	米・油・砂糖・フルーチェ	切干しだいこん・にんじん・ながさきはくさい・たまねぎ・生しいたけ
31 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 五目煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁	お茶 プリンアラモード	牛乳・若鶏もも・生揚げ・かにかまぼこ・麦みそ・生クリーム・プリン	米・生いも板こんにゃく・油・砂糖・はるさめ・いりごま・ごま油	くりかぼちゃ・乾しいたけ甘煮・ゆで冷凍グリーンピース・りょくどうもやし・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・まいたけ・すいか