

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
2 月	きつねうどん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ビスケット	油揚げ・かつお節・若鶏もも・普通牛乳	ゆでうどん・三温糖・片栗粉・調合油・強力粉・無塩バター	ほうれんそう・根深ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・トマト・ひじき
3 火	ごはん マーボー豆腐 トマトサラダ かき玉汁	牛乳 フルーツゼリー	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・豆みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・オレンジゼリー	根深ねぎ・にんじん・干しいたけ・トマト・きゅうり・カットわかめ
4 水	ごはん 白身魚の煮魚 わかめサラダ 油揚げと白菜のみそ汁	牛乳 みそ蒸しパン	すけとうだら・ロースハム・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ホットケーキミックス	しょうが・生わかめ・きゅうり・にんじん・はくさい・レーズン
5 木	ごまロール ポークビーンズ きゃべつのサラダ 野菜スープ	牛乳 クッキー	鶏卵・大豆・ぶたもも・ベーコン・若鶏もも・普通牛乳	強力粉・ごま・三温糖・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・セロリー
6 金	七夕そうめん ポテトコロッケ ほうれん草のごまあえ	牛乳 フルーツゼリー	かにかまぼこ・鶏卵・ぶたひき肉・甘みそ・普通牛乳	そうめん・三温糖・じゃがいも・薄力粉・パン粉・ごま・ごま油・オレンジゼリー	オクラ・たまねぎ・ほうれんそう
7 土	冷やしたぬきうどん フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 ビスケット	蒸しかまぼこ・プレーンヨーグルト	ゆでうどん・三温糖・強力粉・無塩バター	ほうれんそう・カットわかめ・もも缶詰・みかん缶詰
9 月	トマトスパゲティ シュウマイ グリーンアスパラ フルーツミックス	牛乳 カステラ	ベーコン・ぶたひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・マヨネーズ・ホットケーキミックス	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・冷凍ほうれんそう・アスパラガス・もも缶詰・みかん缶詰・パイナップル缶詰
10 火	親子丼 ごぼうサラダ バナナ 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 アップルパイ	鶏卵・若鶏もも・まぐろ水煮缶詰・若鶏ささ身・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・グリーンピース・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ・カットわかめ・りんご
11 水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き コーンサラダ きゃべつとえのきのスープ	牛乳 せんべい	すけとうだら・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・コーンミール・ごま油・あられ	たまねぎ・マッシュルーム・コーン缶詰粒・きゅうり・トマト・にんじん・えのきたけ・キャベツ
12 木	食パン チキンカツ マカロニサラダ イタリアンスープ	牛乳 フライドポテト	鶏むね皮なし・鶏卵・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・普通牛乳	食パン・薄力粉・パン粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・調合油	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・あおのり
13 金	夏野菜カレーライス 大根の和風サラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 プリン	ぶたもも・かつお節・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖	しょうが・にんにく・かぼちゃ・トマト・なす・たまねぎ・にんじん・だいこん・カットわかめ
14 土	冷やしそうめん オレンジ チーズ	麦茶 クッキー	かつお節・プロセスチーズ・鶏卵	そうめん・三温糖・薄力粉	きゅうり・生わかめ・オレンジ
17 火	ごはん マーボー豆腐 トマトサラダ かき玉汁	牛乳 フルーツゼリー	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・豆みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・オレンジゼリー	根深ねぎ・にんじん・干しいたけ・トマト・きゅうり・カットわかめ

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)
今月の平均 食事摂取量	535	19.6	17.9	332	3.4	225	0.36	0.39	31	5.9	2
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	19	18	275	2.8	250	0.26	0.39	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	51%		たんぱく質エネルギー比(%)			17%		脂肪エネルギー比(%)※2		30%	
	目安: 50%以上、65%未満					目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満	

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

平成 30 年

7月 給食献立表

三歳以上児

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
18 水	ごはん 白身魚の煮魚 わかめサラダ 油揚げと白菜のみそ汁	牛乳 みそ蒸しパン	すけとうだら・ロースハム・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ホットケーキミックス	しょうが・生わかめ・きゅうり・にんじん・はくさい・レーズン
19 木	ごまロール ポークビーンズ きゃべつのサラダ 野菜スープ	牛乳 クッキー	鶏卵・大豆・ぶたもも・ベーコン・若鶏もも・普通牛乳	強力粉・ごま・三温糖・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・セロリー
20 金	ごはん ミートボールの甘辛煮 ハムのマリネ 麩ときゃべつのみそ汁	牛乳 りんごのパンケーキ	ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・甘みそ	精白米・パン粉・三温糖・車ふ・薄力粉	たまねぎ・きゅうり・セロリー・レモン・キャベツ・りんご
21 土	冷やしたぬきうどん フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 ビスケット	蒸しかまぼこ・プレーンヨーグルト	ゆでうどん・三温糖・強力粉・無塩バター	ほうれんそう・カットわかめ・もも缶詰・みかん缶詰
23 月	きつねうどん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ビスケット	油揚げ・かつお節・若鶏もも・普通牛乳	ゆでうどん・三温糖・片栗粉・調合油・強力粉・無塩バター	ほうれんそう・根深ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・トマト・ひじき
24 火	親子丼 ごぼうサラダ バナナ 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 アップルパイ	鶏卵・若鶏もも・まぐろ水煮缶詰・若鶏ささ身・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・グリーンピース・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ・カットわかめ・りんご
25 水	焼きそば ほうれん草入りオムレツ ワントンスープ	チーズ 牛乳 せんべい	ぶたもも・鶏卵・ぶたひき肉・プロセスチーズ・普通牛乳	中華めん・しゅうまいの皮・あられ	キャベツ・だいずもやし・にんじん・あおのり・ほうれんそう・根深ねぎ・チンゲンサイ
26 木	食パン チキンカツ マカロニサラダ イタリアンスープ	牛乳 フライドポテト	鶏むね皮なし・鶏卵・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・普通牛乳	食パン・薄力粉・パン粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・調合油	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・あおのり
27 金	夏野菜カレーライス 大根の和風サラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 プリン	ぶたもも・かつお節・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖	しょうが・にんにく・かぼちゃ・トマト・なす・たまねぎ・にんじん・だいこん・カットわかめ
28 土	冷やしそうめん オレンジ チーズ	麦茶 クッキー	かつお節・プロセスチーズ・鶏卵	そうめん・三温糖・薄力粉	きゅうり・生わかめ・オレンジ
30 月	トマトスパゲティ グリーンアスパラ フルーツミックス	牛乳 カステラ	ベーコン・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・冷凍ほうれんそう・アスパラガス・もも缶詰・みかん缶詰・パイナップル缶詰
31 火	バターロール (イチゴジャム) 鶏肉のマレンゴ風 ごぼうサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 せんべい	若鶏もも・まぐろ水煮缶詰・若鶏ささ身・ドリンクヨーグルト・普通牛乳	クロワッサン・ソフトマーガリン・じゃがいも・ごま・マヨネーズ・あられ	いちごジャム・トマトホール缶詰・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒

仕入れの都合により献立の変更があります。変更の有無は展示給食・ブログでご確認下さい。

サラダに使用しているドレッシングは卵を使用しています。

*アレルギー児にはアレルギー物質除去食を提供しています。