

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 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・油揚げ・かつお節・若鶏もも	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 (10時) 牛乳 フルーツゼリー	普通牛乳・絹ごし豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・豆みそ	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 (10時) 牛乳 みそ蒸しパン	普通牛乳・すけとうだら・ロースハム・油揚げ・甘みそ	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 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・鶏卵・大豆・ぶたもも・ベーコン・若鶏もも	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 (10時) 牛乳 フルーツゼリー	普通牛乳・かにかまぼこ・鶏卵・ぶたひき肉・甘みそ	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 (10時) 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 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・ベーコン・ぶたひき肉	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 (10時) 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・鶏卵・若鶏もも・まぐろ水煮缶詰・若鶏ささ身・油揚げ・甘みそ	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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・すけとうだら・鶏ひき肉	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・コーンミール・ごま油・あん	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 (10時) 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・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	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 (10時) 牛乳 プリン	普通牛乳・ぶたもも・かつお節・木綿豆腐・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 (10時) 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 (10時) 牛乳 フルーツゼリー	普通牛乳・絹ごし豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・豆みそ	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	429	19.1	15.1	335	2.5	184	0.28	0.36	24	4.4	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	450	18	16	225	2.3	200	0.25	0.3	18	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	48 %		たんぱく質エネルギー比(%)		18 %		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

三歳未満児

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 (10時) 牛乳 みそ蒸しパン	普通牛乳・すけとうだら・ ロースハム・油揚げ・甘みそ	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 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・鶏卵・大豆・ぶた もも・ベーコン・若鶏もも	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 (10時) 牛乳 りんごのパンケーキ	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏 卵・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 (10時) 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 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・油揚げ・かつお 節・若鶏もも	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 (10時) 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・鶏卵・若鶏もも・ まぐろ水煮缶詰・若鶏ささ 身・油揚げ・甘みそ	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	牛乳 (10時) チーズ 牛乳 せんべい	普通牛乳・ぶたもも・鶏卵・ ぶたひき肉・プロセスチーズ	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 (10時) 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・鶏むね皮なし・鶏 卵・ロースハム・ベーコン・ バルメザンチーズ	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 (10時) 牛乳 プリン	普通牛乳・ぶたもも・かつお 節・木綿豆腐・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 (10時) 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 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・ベーコン	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 ンアップル缶詰
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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・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	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。