

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・もすく・たま ねぎ・生しいたけ
2 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 鯉の塩焼き 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 ホークピカタ 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・ふたローズ(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 リー・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・ローズハム・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	七塔ちらし 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・乾しいたけ・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・まいたけ・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 ホークチャップ 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 カレーのフライ 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・ ローズハム・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・ローズハム・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・パインアップル缶詰
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・乾しいたけ・ 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B 1 (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・ぶたもも(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 ふしめん汁	牛乳 ほたようかん	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 フロッコリーのおかか和え 中華スープ	牛乳 クッキー	牛乳・ぶたひき肉・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・フロッコリー・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・パインアップル缶詰
23 火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	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・パルメザンチーズ・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・パインアップル缶詰
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・パイン缶・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 フロッコリーと人参のサラダ コンソメスープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・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・フロッコリー・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	豚丼 さつま芋サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 サブレ	牛乳・ぶたもも(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・ぶたひき肉・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・パインアップル缶詰
30 火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	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・りょくとうもやし・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・まいたけ・すいか