

2021年

7月 給食献立表

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	その他
1	木	ロールパン(未満児用) 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) ☆豆乳ココア 牛乳かん スキムミルク	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油 漬・豆乳・粉寒天・ 鶏ひき肉・脱脂粉乳	ロールパン・片栗粉・マヨネーズ・三温糖	バナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパカス・かぼちゃ・パセリ・みかん缶・はくさい	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ビュココア・こしょう
2	金	十六穀米ごはん 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・赤米・小麦粉・植物油・三温糖・片栗粉・マカオ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・とうがらん・冷凍グリビース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・かつおだし・清酒・乳酸菌飲料・こしょう
3	土	汁ビーフン すいか(180g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・すいか	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
19	月	麦ごはん(未満児用) ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク きな粉パン 野菜こんぶ	牛乳・白身魚・牛肉・ 脱脂粉乳・きな粉・野菜昆布	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・食パン・バター	レタス・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホルモンの缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オイスターソース・清酒・濃口しょうゆ・こしょう
5	月	夏野菜カレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク アイスクリーム ビスケット	牛乳・鶏肉・カットわかめ・しらす干し・脱脂粉乳・アイスクリーム	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・ビスケット	レタス・たまねぎ・なす・にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・キャベツ	濃口しょうゆ・みりん・食酢
6	火	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) すいか(180g) ヨーグルト(固形)	牛乳・鶏肉・ゆでだいたまご・野菜昆布・鶏卵・ 加糖ヨーグルト	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉	バナナ缶・ごぼう・にんじん・ピーマン・こまつな・しょうが・たまねぎ・もやし・こまつな・すいか	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし
7	水	食パン(未満児用) カレーニエル ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) きょうだいかん	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏肉・トリンヨーグルト・粉寒天・調整豆乳	食パン・小麦粉・マーガリン・植物油・あずき缶・三温糖	スイートコーン・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ	食塩・白ワイン・カレー粉・鳥がらだし
8	木	三色おにぎり 豚カツ さつま芋とチーズのサラダ レタス(12g) すいか(100g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) アイスクリーム せんべい	牛乳・鶏卵・さけフレーク・乾燥わかめ・豚肉・ ロースハム・プロセスチーズ・ベーコン・アイスクリーム	精白米・三温糖・いり白ごま・小麦粉・パン粉・揚げ油・さつまいも・マヨネーズ・じゃがいも・植物油・せんべい	きゅうり・レモン(汁使用)・レタス・すいか・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリビース	食塩・こしょう・食塩(塩もみ用)・濃口しょうゆ・鳥がらだし
9	金	しらすごはん(未満児用) 牛肉のつけ焼き 厚揚げとさといものみそ汁(おみそ入り)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク スキムココアケーキ	牛乳・しらす干し・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・牛肉	せんべい・精白米・麦・三温糖・植物油・片栗粉・小麦粉・マーガリン	にんじん・しょうが・たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・干しぶどう	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュココア・ベーキングパウダー
10	土	炸醬麵(ジャージャーメン) ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚ひき肉・加糖ヨーグルト	ウエハース・中華めん・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ	ガーリックパウダー・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ
12	月	麦ごはん(未満児用) にら玉 サラダ菜(7g) 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク レーズンスティック いりいりこ	牛乳・鶏卵・まぐろ油 漬・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・ 煮干し	精白米・麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マーガリン	みかん缶・にら・サダナ・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
14	水	麦ごはん(未満児用) 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク ブルーベリー米粉マフィン	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・ブルーベリージャム・米粉	レタス・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
15	木	五目そうめん バナナ(75g)	牛乳(未満児) チーズ(10g) 豆乳 ボンデケーキ	牛乳・プロセスチーズ・鶏卵・鶏肉・調整豆乳・ 絹ごし豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ	そうめん・三温糖・白玉粉・小麦粉・植物油・揚げ油	トマト・きゅうり・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(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)
今月の平均栄養量	507	21.8	16.2	322	2.2	236	0.28	0.52	24	3.6	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満