

2024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	月	ロールパン (未満児用) 魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・白身魚・ベーコン・ 鶏肉・脱脂粉乳・きな 粉	せんべい・ロールパン・植 物油・三温糖・マヨネ ーズ・すりごま・マカロニ・ 黒砂糖	しめじ・パセリ・スイートコーン・カ ラ・たまねぎ・にんじん・え のきたけ・セリ	清酒・濃口しょうゆ・米 みそ・鳥がらだし・食塩
2	火	麦ごはん (未満児用) 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからスコーン いりいりこ	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・鶏卵・おから・煮 干し	ウエハース・精白米・押麦・ 三温糖・植物油・片栗 粉・そうめん・ホットケ ーキ	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・カブ	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・みりん・煮干 しだし・米みそ・麦みそ
3	水	麦ごはん (未満児用) 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 米粉の黒糖蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・白身魚・調整豆 乳・豆乳・野菜昆布	精白米・押麦・三温 糖・植物油・はるさ め・米粉・黒砂糖	バナナ・しょうが・こまつな・ キャベツ・にんじん・乾しいた け・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・鳥がらだし・しい たけだし・ペーキングパウダー
4	木	麦ごはん (未満児用) チキンカツ レタス(10g) ミネストローネスープ	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) すいか(150g) ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・鶏も も・鶏卵・ベーコン・鶏肉	精白米・押麦・小麦 粉・パン粉・揚げ油・ じゃがいも・植物油・ ビスケット	レタス・トマト・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・すいか・ キャベツ・マッシュルーム缶	食塩・鳥がらだし
5	金	麦ごはん (未満児用) 五目そうめん バナナ(75g)	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク ボンデケーキ	牛乳・鶏卵・鶏肉・脱 脂粉乳・絹ごし豆腐・ 粉チーズ	精白米・押麦・そうめ ん・三温糖・白玉粉・ 小麦粉・植物油・揚げ 油	バナナ・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・ペー キングパウダー
6	土	冷拌麺 (リャンバンメン) 飲むヨーグルト	ウエハース7g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) パイ 牛乳 (未満児) 牛乳	鶏卵・焼き豚・ドリンク ヨーグルト・調整豆乳・牛乳	ウエハース・中華めん・三温 糖・すりごま・ごま 油・パイ菓子	トマト・きゅうり・乾しいた け・レタス	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食酢
8	月	十六穀米ごはん 清汁(白玉ふ・わかめ) (未満児用) 魚のムニエル きゅうりの塩もみ 大豆の五目煮	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん せんべい	牛乳・プロセスチーズ・塩わ かめ・白身魚・鶏も も・ゆでだいたいず・野菜 昆布・脱脂粉乳・粉寒 天	精白米・赤米・白玉 ふ・小麦粉・マカロニ・ じゃがいも・植物油・ 三温糖・せんべい	きゅうり・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・しょう が・みかん缶	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・白りぼ・食 塩(塩もみ用)・煮干し だし・清酒・乳酸菌飲料 (希釈)
9	火	麦ごはん (未満児用) 夏野菜のポトフ こまつなとツナの炒め物	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・牛肉・まぐろ油 漬缶・調整豆乳・鶏 卵・プロセスチーズ・脱脂粉 乳	精白米・押麦・植物 油・ホットケキックス・三温 糖	みかん缶・かぼちゃ・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・と うがん・セリ・こまつな・ホ ルコーン缶	鳥がらだし・ローリエ・コン ド・食塩
10	水	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん (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) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・しらす干し・削 り節・白身魚・木綿豆 腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・ごま 油・いり白ごま・片栗 粉・揚げ油・植物油・ 三温糖・食パン・バター	バナナ・こまつな・にんじん・ キャベツ・えのきたけ・グリーンア スパゲツ・しょうが・青ねぎ・ だいこん	食塩・濃口しょうゆ・清 酒・かつおだし・かつお 昆布だし
11	木	麦ごはん (未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁(なす・スキム入り) 十六穀米ごはん	牛乳 (未満児) パンアップ(缶)30g(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ア イスクリーム	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ 赤米・クッキー	パンアップ(缶)・ピーマン・赤ビ マン・黄ピーマン・たまねぎ・な す・えのきたけ・青ねぎ	マスタード・清酒・濃口しょう ゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ
12	金	麦ごはん (未満児用) 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ボンデケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・鶏レバー・カットわか め・まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳・絹ごし豆腐・ 粉チーズ	精白米・押麦・植物 油・カレー粉・三温糖・ご ま油・白玉粉・小麦 粉・揚げ油	もも缶・たまねぎ・なす・に んじん・ズッキーニ・にんにく・ 冷凍グリーンピース・トマト缶・ホ ルコーン缶・切干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょう ゆ・みりん・食酢・ペー キングパウダー・食塩
13	土	汁ビーフン バナナ(75g)	もも(缶)30g(未満児) 豆乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・調整豆乳	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・バナナ	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

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	479	17.9	14.5	264	2.3	203	0.28	0.43	23	4.2	1.8
保育所(園)における 給食栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

【食材納入業者様】 ※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店  
魚……………マキイ  
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販  
パン……………サイラー  
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品