

2024年(令和6年)

## 7月 献立表

&lt;栄養士&gt;林 歩美・小蔵 麗奈

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ビスケット
	魚の生姜焼き オクラとトマトのおかか和え 油揚のみそ汁	たら かつお節 油揚・みそ		土生姜 もやし・オクラ・トマト 人参・玉葱・小松菜	牛 乳 フルーツポンチ
2日 16日 (火)	パン		食パン		ジュース ゼリー
	野菜のカレー煮 茹野菜	ウインナー 牛乳	じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン缶	牛 乳 メロン
3日 17日 (水)	三色丼	鮭・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	ほうれん草	牛 乳 紫いもチップ
	大豆と昆布の煮物 吉野汁	大豆・昆布 鶏肉	砂糖 片栗粉	人参 玉葱・大根・生椎茸・みつば	ジュース ボンせん・水ようかん
4日 18日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック
	肉じゃが みそマヨネーズ和え	牛肉 ひじき・竹輪・みそ	じゃがいも・砂糖・油 砂糖・マヨネーズ	人参・生椎茸・玉葱 キャベツ・ほうれん草	ジュース 牛乳寒天
5日 (金) 七 夕	七夕そうめん		そうめん	人参・オクラ・干椎茸	牛 乳 野菜バー
	竹輪の磯辺揚げ 長芋の素揚げ もやしの酢の物	竹輪・卵・青のり かにかま	小麦粉・油 油 砂糖	長芋 もやし・胡瓜・人参	ジュース ココアケーキ
19日 (金)	あんかけうどん	鶏肉・かまぼこ	うどん・油揚・片栗粉	人参・青葱・生椎茸	牛 乳 野菜バー
	長芋とオクラの素揚げ		長芋・油	オクラ	カルピス あずきクラッカー
6日 20日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	豚 汁	豚肉・木綿豆腐・みそ	じゃがいも	白菜・人参・青葱	
8日 22日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ねじりん棒
	豚肉とキャベツの中華炒め ナムル	豚肉 鶏ササミ	ごま油 ごま油	キャベツ・人参・ピーマン・ニンニク もやし・胡瓜・人参	ココアミルク きな粉サンド
9日 23日 (火)	パン		食パン		ジュース 野菜スティック
	鶏肉のトマトソース焼き 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉・チーズ ベーコン	油	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・ブロッコリー 人参・コーン缶・小松菜	牛 乳 バナナ

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (水)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦・こんにゃく・油	人参・いんげん	牛 乳 ラムネ
	もやしのごま和え 厚揚げのみそ汁	厚揚・みそ	ごま	もやし・ほうれん草・人参 玉葱・えのき・青葱	
11日 25日 (木)	ごはん	鮭	胚芽米・麦	土生姜	ジュース ビスケット
	鮭の竜田揚げ 甘酢和え 玉葱としめじのすまし汁	しらす干	片栗粉・油・砂糖 砂糖	キャベツ・人参 玉葱・しめじ・人参・小松菜	牛 乳 黒糖蒸しパン
12日 (金)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 りんご寒天
13日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき・かつお節	胚芽米・麦・ごま		ジュース せんべい
	グリルウインナー すまし汁	ウインナー わかめ・木綿豆腐	油	玉葱・生椎茸・青葱	
26日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン	牛 乳 ゼリー
	にらたまスープ 魚肉ソーセージ	卵 魚肉ソーセージ	じゃがいも・片栗粉	ニラ	
27日 (土) 親 子 の 日	夏野菜カレー	牛肉・バター	胚芽米・カールウ	なす・かぼちゃ・玉葱・人参	ジュース せんべい
	フレンチサラダ お星さまゼリー	牛乳 ツナ缶	油 マカロニ・油	キャベツ・人参	
30日 (火)	パ ン		食パン		ジュース 米菓子
	ささみフライ マセドアンサラダ キャベツのスープ	鶏ササミ・卵 ハム	パン粉・小麦粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	人参・胡瓜・玉葱 キャベツ・人参・ほうれん草	牛 乳 すいか
31日 (水)	枝豆ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・麦	人参・枝豆	牛 乳 せんべい
	ツナときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	ツナ缶・わかめ 木綿豆腐	砂糖	胡瓜 玉葱・人参・青葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

<1日平均> エネルギー:546kcal たんぱく質:22.8g 脂質:15.6g

