



2021・7月

給食・おやつ献立表



	献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(木)	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわのドレッシング和え	米 なす 玉ねぎ 青ねぎ うす揚げ だし 味噌 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ しょうが 醤油 みりん キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油	きなこパン 牛乳	食パン きなこ 砂糖 塩 牛乳
2日(金)	わかめラーメン 中華きゅうり トマト	中華麺 豚肉 白菜 人参 コーン わかめ だし 醤油 塩 ごま油 きゅうり 大根 醤油 砂糖 酢 ごま油 トマト	梅おにぎり 牛乳	米 梅干し 塩 牛乳
3日(土)	ツナピラフ 元気豆乳シチュー 季節のフルーツ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ねぎ 豆乳 コンソメ 味噌 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
5日(月)	ごはん すまし汁 かじきの竜田揚げ キャベツの玉子とじ	米 豆腐 えのき 青ねぎ だし 醤油 塩 かじき しょうが 片栗粉 醤油 酒 サラダ油 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	おふラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳
6日(火)	マーボー丼 小松菜のサラダ 季節のフルーツ	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん にんにく しょうが 片栗粉 コンソメ ケチャップ 味噌 キャノーラ油 小松菜 人参 もやし コーン ベーコン マヨネーズ -	まっちゃんクッキー 牛乳	抹茶 小麦粉 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 牛乳
7日(水)	七たちらしすし きらきらスープ 鶏肉の香味焼き ブロッコリー	米 しらす 人参 きぬさや 干しいたけ うす揚げ 焼きのり ごま 醤油 砂糖 みりん 塩 酢 そうめん おくら 人参 コーン だし 醤油 みりん 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ブロッコリー マヨネーズ 塩	きらきらフルーツパンチ 牛乳	みかん缶 バイナップル缶 もも缶 寒天 オレンジジュース りんごジュース 牛乳
8日(木)	ごはん 豆乳味噌汁 鯖の塩焼き 切り干し大根の梅サラダ	米 鶏肉 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆乳 だし 味噌 鯖 塩 切干大根 きゅうり 梅干し ベーコン かつお節 醤油 砂糖	ツナおにぎり 牛乳	米 ツナ 人参 醤油 みりん 牛乳
9日(金)	カレーうどん ブロッコリーのじゃこ和え トマト	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ うす揚げ 片栗粉 だし カレー粉 醤油 キャノーラ油 ブロッコリー ちりめんじゃこ 焼きのり 醤油 塩 ごま油 トマト	ミルクラスク 牛乳	食パン 練乳 牛乳
10日(土)	 たつぐみスペシャルデー おべんとうび 			
12日(月)	ごはん 味噌汁 カラスカレイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え	米 豆腐 わかめ うす揚げ だし 味噌 カラスカレイ だし 醤油 みりん ブロッコリー 人参 花かつお 醤油 みりん	りんごジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉 りんごジャム 砂糖 BP 牛乳
13日(火)	豚丼 キャベツとツナの中華和え 季節のフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 醤油 砂糖 酒 味噌 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 砂糖 米酢 ごま油 -	セサミクッキー 牛乳	小麦粉 ごま スキムミルク バター 砂糖 キャノーラ油 牛乳
14日(水)	ごはん すまし汁 肉じゃが チンゲン菜とちくわのごま和え	米 麩 あおさ 青ねぎ だし 醤油 塩 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん 糸こんにゃく だし 醤油 みりん 砂糖 キャノーラ油 チンゲン菜 人参 もやし ちくわ ごま 醤油 砂糖 みりん	ヨーグルトパインケーキ 牛乳	小麦粉 バイナップル缶 ヨーグルト 卵 スキムミルク バター 砂糖 レモン汁 BP 牛乳
15日(木)	ゆかりごはん ほうれん草のかき玉汁 納豆のかきあげ ブロッコリーのみそドレッシング	米 ゆかり ほうれん草 卵 だし 片栗粉 醤油 塩 納豆 ちくわ 玉ねぎ さつまいも 人参 青ねぎ 小麦粉 醤油 サラダ油 ブロッコリー 人参 ごま 砂糖 酢 味噌 ごま油	ジャムサンド ブルーベリーヨーグルト	食パン いちごジャム バター ブルーベリーヨーグルト

☆今月の新メニュー☆

2日→わかめラーメン・中華きゅうり 5日→かじきの竜田揚げ 7日→きらきらスープ

12日→りんごジャム蒸しパン 14日→チンゲン菜とちくわのごま和え 17日→チキンライス 21日→油淋鶏

24日→塩やきそば 26日→鯖のソース煮 29日→コンソメポテト 30日→とうがんの鶏そぼろあん





	献立名	材料名	おやつ	材料名
16日(金)	豆乳ちゃんぽんめん ひじきときゅうりの中華和え トマト	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 椎茸 たけのこ ピーマン かまぼこ 青ねぎ ごま 豆乳 鶏ガラ コンソメ オイスターソース 醤油 塩 キャノーラ油 ひじき きゅうり 人参 コーン ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 トマト	鮭と青菜のおにぎり 牛乳	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 牛乳
17日(土)	チキンライス ココロこやさいスープ 季節のフルーツ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ コンソメ 塩 キャノーラ油 ウインナー キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん コンソメ 塩 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
19日(月)	ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも 玉ねぎ 青ねぎ だし 味噌 鮭 醤油 砂糖 みりん 切り干し大根 人参 いんげん 厚揚げ だし 醤油 みりん	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
20日(火)	☆だんらんの日☆			
	夏野菜カレー ブロッコリーのごま酢和え 季節のフルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ なす かぼちゃ スッキーニ しょうが にんにく 上新粉 コンソメ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 醤油 砂糖 米酢 -	青菜のおにぎり 野菜ジュース	米 菜飯の素 野菜ジュース
21日(水)	ごはん 中華スープ 油淋鶏 大根のあっさりサラダ	米 たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン 青ねぎ しょうが 鶏ガラ 醤油 鶏肉 しょうが にんにく 青ねぎ 片栗粉 醤油 砂糖 塩 酢 サラダ油 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 酢 キャノーラ油	カリカリトースト ラッシー	食パン ベーコン マヨネーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖 レモン汁
24日(土)	塩やきそば わかめスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン コンソメ 塩 こしょう わかめ コーン ごま コンソメ 塩 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
26日(月)	ごはん 味噌汁 鯖のソース煮 コールスローサラダ	米 豆腐 なめこ 青ねぎ だし 味噌 鯖 しょうが ウスターソース 醤油 砂糖 酒 キャベツ きゅうり 人参 パプリカ(黄) 砂糖 塩 酢 レモン汁 キャノーラ油	チーズケーキ 牛乳	小麦粉 米粉 チーズ 牛乳 スキムミルク 砂糖 BP キャノーラ油 牛乳
27日(火)	中華丼 ブロッコリーとベーコンのサラダ 季節のフルーツ	米 豚肉 エビ 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ 青ねぎ 片栗粉 鶏ガラ コンソメ キャノーラ油 ごま油 ブロッコリー 人参 コーン ベーコン マヨネーズ 塩 -	シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
28日(水)	ごはん なら玉スープ 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ほうれん草と人参のりし和え	米 卵 なら 玉ねぎ 人参 しいたけ コンソメ 牛肉 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく オイスターソース 酒 みりん 醤油 キャノーラ油 ほうれん草 人参 焼きのり 醤油 ごま油	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉 ヨーグルト 卵 スキムミルク バター 砂糖 レモン汁 BP 牛乳
29日(木)	ごはん もすくのすまし汁 五目たまご焼き ビーンズサラダ	米 もすく えのき だし 醤油 塩 卵 ツナ 干し椎茸 ピーマン 人参 だし 醤油 みりん 大豆 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	コンソメポテト ブルーヨーグルト	じゃがいも コンソメ サラダ油 ブルーヨーグルト
30日(金)	肉うどん とうがんの鶏そぼろあん トマト	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ 片栗粉 だし 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 鶏ミンチ 冬瓜 しょうが 片栗粉 だし 醤油 砂糖 みりん トマト	わかめおにぎり 牛乳	米 混ぜ込みわかめ 牛乳
31日(土)	鮭と青菜のまぜごはん 貝だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ねぎ だし 味噌 キャノーラ油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳

※だし→削りだし ※BP→ベーキングパウダー ※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、園で手作りしています。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	483	18.4	13.6	228	1.7	620	23.7	17.4	271	2.1

★ 食材は都合により変わることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

