



2022年・7月 給食・おやつ献立表



献立名	材料名	おやつ	材料名
1日 (金) 牛丼 キャベツとちくわのドレッシング和え トマト	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ししいたけ 青ねぎ 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 塩 酢 キャノーラ油 トマト	チーズトースト 牛乳	食パン チーズ 牛乳
2日 (土) カレーピラフ コンソメスープ 季節のフルーツ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 ビーマン コンソメ カレー粉 ウインナー 人参 キャベツ コーン コンソメ 醤油 -	ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米 ゆかり 野菜ジュース
4日 (月) ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物	米 わかめ 鮭 青ねぎ だし 味噌 鮭 塩麹 厚揚げ 切干大根 人参 いんげん だし 醤油 みりん	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 卵 レモン汁 スキムミルク BP ヨーグルト キャノーラ油 牛乳
5日 (火) みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし ししいたけ たら 青ねぎ コンソメ 味噌 キャノーラ油 豚ミンチ じゃがいも だし 醤油 みりん キャノーラ油 -	わかめおにぎり 牛乳	米 混ぜ込みわかめ 牛乳
6日 (水) ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ	米 コーン コーンペースト 玉ねぎ 人参 鉄分カルシウム牛乳 牛乳 コンソメ 塩 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 砂糖 大豆 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	のりポテト 牛乳	じゃがいも 塩 青のり サラダ油 牛乳
7日 (木) 七夕そば きらきらスープ フルーツトマト	米 鶏ミンチ 卵 人参 おくら きざみのり 醤油 みりん 砂糖 キャノーラ油 人参 しめじ おくら そうめん だし 醤油 みりん フルーツトマト	フルーツポンチ チーズ	みかん缶 バイン缶 もも缶 すいか りんごジュース チーズ
8日 (金) おべんとうび		ミルクラスク ラッシー	食パン 練乳 鉄分カルシウム牛乳 ヨーグルト 砂糖 レモン汁
9日 (土) たつの子スペシャルデー!			
11日 (月) ごはん 牛乳味噌スープ ちくわの磯辺あげ ひじきと大豆の煮物	米 鉄分カルシウム牛乳 牛乳 白菜 人参 青ねぎ コンソメ 味噌 ちくわ 青のり 小麦粉 サラダ油 ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うず揚げ こんにゃく だし 醤油 みりん 砂糖	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ 小麦粉 BP スキムミルク 砂糖 牛乳
12日 (火) あんかけ焼きそば ブロッコリーとパプリカのサラダ (りんご酢ドレッシング) 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 エビ 白菜 人参 ししいたけ もやし だれのこ 青ねぎ 鶏ガラ 醤油 片栗粉 ごま油 ブロッコリー パプリカ(黄・赤) りんご酢 キャノーラ油 塩 砂糖 -	ゆかりとごまのおにぎり 牛乳	米 ゆかり ごま 牛乳
13日 (水) ごはん 味噌汁 納豆 カラスカレイの煮つけ チンゲン菜とちくわのごま和え	米 大根 青ねぎ わかめ だし 味噌 納豆 カラスカレイ だし 醤油 みりん チンゲン菜 人参 もやし ちくわ ごま 醤油 みりん	いちごクッキー ブルーヨーグルト	いちごジャム 小麦粉 砂糖 バター スキムミルク ブルーヨーグルト
14日 (木) ごはん もずくのすまし汁 豆腐チャンプルー ブロッコリーのみそドレッシング和え	米 もずく 鮭 青ねぎ だし 醤油 みりん 豚肉 豆腐 人参 たら もやし ゴーヤ オイスターソース 醤油 みりん 塩 キャノーラ油 ブロッコリー 人参 ごま 味噌 米酢 砂糖 ごま油	ポップコーン チーズ 牛乳	とうもろこし(乾)塩 キャノーラ油 チーズ 牛乳
15日 (金) 夏野菜カレー コールスローサラダ(レモンドレッシング) 季節のフルーツ	米 牛肉 鶏レバー 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ スッキリニ トマト りんご カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 こしょう 上新粉 キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 パプリカ(黄) 砂糖 塩 米酢 レモン汁 キャノーラ油 -	きなこトースト 牛乳	食パン きなこ 豆乳 砂糖 牛乳
16日 (土) 豚ひき肉のませごはん 元氣豆乳シチュー 季節のフルーツ	米 豚ミンチ 小松菜 人参 しょうが だし 醤油 みりん 砂糖 ごま油 キャノーラ油 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ねぎ 豆乳 コンソメ 味噌 -	やきいも 野菜ジュース	さつまいも 野菜ジュース

☆今月の新メニュー

12日→あんかけ焼きそば 13日→いちごクッキー 25日→ほっけの塩焼き



献立名	材料名	おやつ	材料名
19日 (火) ごはん すまし汁 鯖のソース煮 キャベツの玉子とじ	米 えのき わかめ 青ねぎ だし 醤油 みりん 鯖 しょうが ソース 醤油 砂糖 酒 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	おからマフィン 牛乳	おから 卵 小麦粉 砂糖 バター 鉄分カルシウム牛乳 BP バナナエッセンス 牛乳
20日 (水) ☆だんらんの日☆ 鶏肉と小松菜のスープうどん ブロッコリーとベーコンの ドレッシングサラダ 季節のフルーツ	うどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 鶏ガラ 醤油 塩 こしょう キャノーラ油 ブロッコリー 人参 コーン ベーコン 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油 -	とうもろこし 野菜ジュース	とうもろこし 塩 野菜ジュース
21日 (木) ごはん わかめスープ ミートオムレツ ココロイタリアンサラダ	米 わかめ ごま コンソメ 卵 合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン コンソメ ケチャップ ソース キャノーラ油 じゃがいも 人参 きゅうり トマト チーズ 塩 レモン汁 オリーブ油	わかばクッキー ラッシー	小麦粉 砂糖 卵 レモン汁 スキムミルク BP ヨーグルト キャノーラ油 小麦粉 砂糖 スキムミルク 鉄分カルシウム牛乳 ヨーグルト 砂糖 レモン汁
22日 (金) かばやき丼 味噌汁 野菜炒め	米 豆腐 豚ミンチ ししいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 サラダ油 切干大根 わかめ 青ねぎ だし 味噌 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン もやし コンソメ キャノーラ油	ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム 牛乳
23日 (土) やきそば もやしのスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ソース キャノーラ油 もやし わかめ 鶏ガラ 醤油 -	鮭おにぎり 野菜ジュース	米 鮭フレーク 野菜ジュース
25日 (月) ふりかけごはん 牛乳味噌スープ ほっけの塩焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 のり香味ふりかけ 鉄分カルシウム牛乳 牛乳 キャベツ しめじ 青ねぎ 味噌 コンソメ ほっけ 塩 白菜 人参 ししいたけ 厚揚げ だし 醤油 みりん	おふらスク 牛乳	鮭 バター 砂糖 牛乳
26日 (火) カレーうどん キャベツとウインナーのソテー 季節のフルーツ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 しょうが うず揚げ カレー粉 だし 醤油 片栗粉 キャノーラ油 キャベツ ウインナー コンソメ 塩 キャノーラ油 -	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	米 じゃこ 菜飯の素 牛乳
27日 (水) ごはん とうがんのスープ 油淋鶏 中華きゅうり	米 冬瓜 人参 干椎茸 だれのこ 青ねぎ 鶏ガラ 醤油 鶏むね肉 しょうが にんにく 青ねぎ 片栗粉 醤油 砂糖 塩 米酢 サラダ油 きゅうり 大根 醤油 砂糖 米酢 ごま油	セサミクッキー ブルーヨーグルト	ごま 小麦粉 砂糖 バター スキムミルク ブルーヨーグルト
28日 (木) ごはん もやしのかきたま汁 豚肉のしょうが焼き うず揚げときゅうりの酢和え	米 卵 もやし 青ねぎ だし 醤油 みりん 豚肉 玉ねぎ しょうが 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 キャノーラ油 うず揚げ きゅうり 人参 わかめ しらす ごま 醤油 砂糖 塩 米酢	ココアケーキ 牛乳	ココア 小麦粉 砂糖 BP キャノーラ油 牛乳
29日 (金) マーボー丼 キャベツとツナの中華和え トマト	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが ニンニク 片栗粉 コンソメ 味噌 ケチャップ キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 米酢 砂糖 ごま油 トマト	シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
30日 (土) 鮭と青菜のごはん 具だくさん味噌汁 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 -	わかめおにぎり 野菜ジュース	米 混ぜ込みわかめ 野菜ジュース

※だし→削りだし ※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使用し手作りしています。

	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	470	18.8	14.1	220	1.7	586	23.5	17.6	272	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

