

7月 給食献立表

令和 8年

りせぶどう大野西保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をどとのえる
1	水 ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 すなな魷	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ・上白糖	・たまねぎ・なす・トマト・だいこん ・えだまめ・みかん缶 ・みかん缶詰
2	木 ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・こまつな・りんご
3	金 ご飯 ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト	・木綿豆腐 ・ぶたもも・鶏卵 ・削り節・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがり・にんじん・長ねぎ ・にんじん・りよくとうもやし ・キャベツ・みかん缶詰・バナナ ・パインアップル缶詰
4	土 豆乳味噌うどん 南瓜の煮付け バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 りんごのゼリー せんべい	・若鶏もも・豆乳 ・豆みそ	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・くりかぼちゃ・バナナ
6	月 麦ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアケーキ	・ぶたロース ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・押麦・調合油 ・ごま油・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・キャベツ・みかん缶詰
7	火 鶏もほろ丼 短冊サラダ セタスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 セタゼリー 星たべよ	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天	・しょうが・ほうれんそう・だいこん ・にんじん・きゅうり・オクラ ・オレンジ
8	水 ご飯 麻婆豆腐 ピーフンサラダ お麩と小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・豆乳 ・普通牛乳・バルメザンチー	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・薄力粉	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶詰
9	木 ご飯 千草焼き 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 レーズンクッキー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす干し・油揚げ・豆乳 ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・バナナ・レーズン
10	金 ご飯 鮭のつけ焼き ほうれん草ともやしの納豆和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 きなこトースト	・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・食パン ・上白糖 ・マーガリン	・ほうれんそう・りよくとうもやし ・にんじん・たまねぎ
11	土 中華丼 わかめのスープ オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ソフトせんべい ゼリー	鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りよくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
13	月 ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 キザミのりおにぎり	・しらす干し・納豆・普通牛乳 ・生揚げ・淡色辛みそ ・ぶたもも・乳酸菌飲料	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・片栗粉 ・精白米	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ・キャベツ ・焼きのり
14	火 食パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 きんぴらおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖・精白米 ・いりごま・ごま油	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ ・ごぼう・にんじん
15	水 ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン(15時)	・鶏ひき肉・生揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・上白糖 ・しょうゆせんべい ・スパゲティ	・にんじん・さやいんげん・キャベツ ・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ホールトマト
16	木 ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 パナヨーグルトケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・切干しだいこん・乾わかめ ・オレンジ・バナナ
17	金 ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのチーズサラダ なすと油揚げの味噌汁 パインアップ	麦茶 クラッカー 牛乳 ママーレードマフィン	・若鶏もも皮なし ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・上白糖 ・薄力粉	・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり ・にんじん・りよくとうもやし・なす ・パインアップル缶詰・ママーレード
18	土 ツナマトスパゲティ ポトフ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・バナナ
21	火 ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ レタスとトマトのスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・ロールパン・パン粉・上白糖 ・調合油・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん ・ゆでスイートコーン・レタス ・トマト・バナナ・塩昆布・えだまめ
22	水 ご飯 肉じゃが ひじきのサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたもも・油揚げ・きなこ ・乳酸菌飲料・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・こねぎ
23	木 ケチャップライス 鮭フライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ホットケーキ	・鮭・普通牛乳 ・ホイップクリーム ・豆乳	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・じゃがいも ・マヨドレ	・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・パインアップル缶詰 みかん缶
24	金 ご飯 チキンカレー さつま芋とツナのカサ オクラスープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 りんごのゼリー せんべい	・若鶏もも皮なし ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・マヨドレ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒 ・にんじん・ブロッコリー・オクラ ・レタス・りんご
25	土 鶏肉のネギ塩丼 豆腐の洋風スープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・木綿豆腐	・精白米・調合油	・りよくとうもやし・にら ・ほうれんそう・オレンジ
27	月 ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 フライドポテト	・ぶたもも(赤肉)・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん・みかん缶 ・こまつな・りよくとうもやし・あおの ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ
28	火 ご飯 カレイのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ココア蒸しパン	・さけ・ロースハム	・精白米・マヨドレ ・いりごま・ごま油・上白糖・小麦粉 ・じゃがいも・調合油	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・りよくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
29	水 ジャージャーうどん 野菜スープ バナナ ヨーグルト	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チュモツパおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・ゆでうどん・調合油・上白糖・精白米 ・ごま油・片栗粉・じゃがいも ・さつまいも	・しょうが・にんにく・長ねぎ・焼きのり ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・刻み昆布・切干しだいこん・こねぎ
30	木 三色そぼろ丼 春雨スープ フライドポテト ぶどうゼリー	麦茶 ウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト ミニホットケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵・さけ ・レモンコンソッド・豆乳	・精白米・上白糖・春雨・いりごま ・じゃがいも・調合油・薄力粉	・しょうが・ほうれん草・たまねぎ ・人参・チンゲンサイ・青のり ・みかん缶・バナナ
31	金 ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃのケーキ	・若鶏もも・鶏卵 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ ・にんじん・焼きのり・わけぎ ・パインアップル缶詰・かぼちゃ

	エネルギー	たんぱく質	脂	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均値	505kcal	20.8g	14.9g	208mg	2.0mg	193μg	0.34mg	0.36mg	27mg	4.9g	1.7g