


2022年

7月 給食献立表

3歳未満児

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	金	パン 魚のチーズピカタ ソテー (たまねぎ) オクラのスープ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) ラッシー (牛乳) チーズ入りホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏 卵・粉チーズ・鶏 肉・ドリングヨーグルト・ プロセッセーズ	ロールパン・小麦粉・ 植物油・ホットケーキミ ックス・三温糖	バナナ・にんじん・た まねぎ・オクラ・えのき たけ・セロリ	食塩・こしょう・ 白ワイン・鳥がらだ し
2	土	汁ビーフン バナナ (75g)	牛乳 (未満児) もも (缶) 30g (未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かま ぼこ・あさり水煮 缶	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・パナ ナ	食塩・清酒・濃口 しょうゆ・ガーリック パウダー・中華スプ の素・鳥がらだし
4	月	麦ごはん 清汁 (豆腐・わかめ) 白身魚のチャモソース焼き にんじんのグラッセ 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 (未満児) みかん (缶) (未満児) スキムミルク (110) きな粉蒸しパン	牛乳・木綿豆腐・ 塩わかめ・白身 魚・粉チーズ・鶏ひ き肉・脱脂粉乳・ きな粉	精白米・押麦・マ ヨネズ・バター・三温 糖・片栗粉・植物 油・ホットケーキミ ックス・黒砂糖	みかん缶・たまね ぎ・ピーマン・にんじ ん・とうがん・冷凍 グリルピース・干しぶ どう	かつお昆布だし・ 食塩・濃口しょう ゆ・トマトケチャップ・ かつおだし・清酒
5	火	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナサラダ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク (110) ゆでとうもろこし (40g) マンナビスケット	牛乳・豚ひき肉・ 牛ひき肉・鶏卵・ まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳	精白米・押麦・片 栗粉・マヨネズ・マ ンナビスケット	バナナ・しょうが・キャ ベツ・たまねぎ・にん じん・グリーンアスパ ラガス・かぼちゃ・パ セリ・ スイートコーン	食塩・鳥がらだ し・濃口しょうゆ
6	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳 (未満児) オレンジ50g (未満児) 豆乳 わかめごはん (おやつ)	牛乳・白身魚・木 綿豆腐・調整豆 乳・鶏肉・塩わか め	精白米・押麦・片 栗粉・揚げ油・植 物油・三温糖	レンジ・キャベツ・え のきたけ・にんじん・ さやいんげん・しょ うが・こまつな・だ いこん	食塩・清酒・濃口 しょうゆ・かつお だし・かつお昆布 だし・みりん
7	木	麦ごはん 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) スキムミルク (110) セタゼリー (乳・大豆不使用)	牛乳・牛肉・脱脂 粉乳・粉寒天	精白米・押麦・三 温糖・植物油・片 栗粉・そうめん・ グラニュー糖・冰糖み つ	セロリ・しょうが・ たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・オクラ・レ モン果汁・みかんジュ ース	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・甘酒
8	金	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳 (未満児) マンナウエハース スキムミルク (110) マカロニのきな粉和え	牛乳・豚ひき肉・ 牛ひき肉・カットわ かめ・しらす干し・ 脱脂粉乳・きな粉	マンナウエハー ース・精白米・押 麦・植物油・カール ド・三温糖・ごま 油・マカロニ・黒砂糖	たまねぎ・なす・に んじん・ズッキーニ・に んにく・冷凍グリルピ 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
9	土	そうめんちり ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏肉・加糖 ヨーグルト	せんべい・そうめ ん・植物油・三温 糖・かりんとう	たまねぎ・もやし・ キャベツ・にんじん・青 ねぎ	煮干しだし・食 塩・清酒・みり ん・濃口しょうゆ
11	月	麦ごはん チキンカツ レタス (12g) 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 (180g) マンナビスケット	牛乳・プロセッセ ーズ・鶏卵・ベー コン	精白米・押麦・小 麦粉・パン粉・揚げ 油・マヨネズ・じゃ ががいも・植物油・ マンナビスケット	レタス・トマト・たま ねぎ・キャベツ・にん じん・マッシュルーム 缶・冷凍グリルピ ース・すいか	食塩・鳥がらだ し
12	火	麦ごはん にら玉 トマト (32g) 豚汁 (じゃがいも)	牛乳 (未満児) パンアップル (缶) 30g (未満児) スキムミルク (110) ココアケーキ	牛乳・鶏卵・まぐ ろ油漬缶・豚肉・ 木綿豆腐・脱脂粉 乳	精白米・押麦・植 物油・じゃがい も・小麦粉・三温 糖・マカリン	パンアップル缶・にら ・トマト・にんじん・ご ぼろ・青ねぎ・干しぶ どう	食塩・トマトケ チャップ・煮干し だし・米みそ・ 麦みそ・小麦み そ・ピーマン・ パセリ
13	水	しらすごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) ホワイトミルク 牛乳かん せんべい (以上児)	牛乳・しらす干 し・白身魚・牛 肉・脱脂粉乳・粉 寒天	せんべい・精白 米・押麦・じゃが がいも・オリーブ油・植 物油・三温糖	にんじん・トマト・たま ねぎ・にんにく・パ セリ・こまつな・ホル コーン 缶・みかん缶	清酒・みりん・濃 口しょうゆ・白 ワイン・コシコシ・食 塩・こしょう・オ イスター ソース・乳酸菌飲料
14	木	麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳 (未満児) メロン60g (未満児) 豆乳 ジャージャー麺 (おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆで だいず・野菜昆 布・鶏卵・調整豆 乳・豚ひき肉	精白米・押麦・ じゃがいも・植物 油・三温糖・片栗 粉・中華めん・ご ま油	メロン・ごぼう・にん じん・さやいんげん・ たまねぎ・もやし・ こまつな・ピーマ ン・しょうが・乾しい たけ	煮干しだし・食 塩・清酒・濃口 しょうゆ・鳥がら だし・ガーリック パウダー・赤色辛み そ
21	木	タコライス 野菜スープ ひまわりパイ	牛乳 (未満児) みかん (缶) (未満児) スキムミルク (110) おからスコーン	牛乳・牛ひき肉・ 豚ひき肉・脱脂粉 乳・鶏卵・おから	精白米・植物油・ ぎょうざの皮・揚 げ油・ホットケーキ ミックス・バター	みかん缶・生しい たけ・たまねぎ・レ タス・トマト・ホル コーン缶・キャ ベツ・たまねぎ・にん じん・パセリ・かぼ ちや	トマトケチャップ・ウ スター ソース・食塩・白 こ しょうゆ・鳥がら だし・濃口しょう ゆ・パセリ・シ ェン

たんじょう
うびきゅこんげつのきゅうしょく～なつのたべもの～ 

夏野菜の季節です。みんなで育てているミニトマトも実が付いたり、緑色から赤色に変化したり、毎日成長しています。給食でもきゅうりやオクラ、ズッキーニ・なす・すいか・とうもろこしなど夏が旬の食べ物がたくさんできま
す。夏野菜は水分を多く含み、体を冷やしたり、熱中症を防いでくれます。