



7月 給食献立表



		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)			
昼食	普通食		鮭の塩茹焼	鶏のゆかり焼	夏野菜ナポリタンスパゲティ	千草焼	納豆						
			金平ごぼう	ポテトサラダ	ロールパン・わかめスープ	きゅうりとわかめの酢の物	じゃが芋の味噌汁						
			けんちん汁	味噌汁	オレンジ	すまし汁	バナナ						
	離乳食		煮魚	鶏のきのこソース	マカロニのトマト煮	つくね焼	納豆						
		さつま芋と人参の煮物	じゃがいもと胡瓜の煮物	りんごと南瓜の煮物	きゅうりと人参の煮物	じゃが芋の味噌汁							
		すまし汁	味噌汁	わかめスープ	すまし汁	バナナ							
おやつ	普通食		バナナ・お菓子	さつま芋蒸しパン	おにぎり	発芽玄米ブランサンド	お菓子・牛乳						
	離乳食		茹でかぼちゃ	茹で豆腐とちりめんじゃこ	茹でじゃが芋とインゲン	お菓子	お菓子						
		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
昼食	普通食		鶏の竜田揚げ	魚の香味焼	パン・タンドリーチキン	しぐれ煮うどん	玉子焼	牛肉の卵とじ丼					
			きゅうりの中華和え	ひじきと豚肉の炒め煮	マカロニサラダ	じゃこサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	すまし汁					
			そうめん汁	かき玉汁	ミネストローネ		味噌汁	バナナ					
	離乳食		鶏のクリーム煮	魚のみぞれ煮	鶏のカレー煮	なすのそぼろ煮	豆腐の煮物	鶏そぼろ丼					
		きゅうりと南瓜の煮物	人参とほうれん草の煮物	さつま芋とブロッコリーの煮物	ブロッコリーと人参の煮物	南瓜ときゅうりの煮物	すまし汁						
		そうめん汁	すまし汁	トマトスープ	すまし汁	味噌汁	バナナ						
おやつ	普通食		七タゼリー・ジュース	オレンジ・お菓子	とうもろこし	黒糖バナナケーキ	ラスク	お菓子・牛乳					
	離乳食		茹でさつまいも	茹できゅうりとなす	茹でじゃが芋とインゲン	茹で豆腐とちりめんじゃこ	茹で人参と大根	お菓子					
		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
昼食	普通食		鶏肉のくわ焼	鮭の磯辺焼	パン・ミートローフ	醤油ラーメン	ハヤシライス	納豆					
			春雨サラダ	筑前煮	野菜添え	ヨーグルト和え	野菜サラダ	豚汁					
			中華スープ	呉汁	コーンスープ		オレンジ	バナナ					
	離乳食		ささ身のりんごソース	魚の青のりがけ	つくね焼	高野豆腐の煮物	ハヤシライス	納豆					
		人参ときゅうりの煮物	じゃが芋とほうれん草の煮物	きゅうりとさつま芋の煮物	りんごとかぼちゃの煮物	野菜サラダ	大根の味噌汁						
		すまし汁	味噌汁	コーンスープ	すまし汁	バナナ	バナナ						
おやつ	普通食		ココアケーキ	とうもろこし	パパロア	肉みそおにぎり	ミニカル鉄スティック	お菓子・牛乳					
	離乳食		茹でかぼちゃ	茹でなすときゅうり	茹でじゃが芋とちりめんじゃこ	茹でさつまいも	お菓子	お菓子					
		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
昼食	普通食	海の日		魚のムニエル	パン・鶏のトマトチーズ焼	カレースープスパゲティ	鶏の照焼	栄養満点丼					
				ほうれん草のナムル	ブロッコリーサラダ	ロールパン	野菜サラダ	わかめスープ					
				根菜スープ	きのこスープ	オレンジ	春雨スープ	バナナ					
	離乳食			魚の豆乳煮	鶏のトマト煮	マカロニのカレー煮	ささ身の玉ねぎソース	鶏そぼろ丼					
			ほうれん草と人参の煮物	ブロッコリーとじゃが芋の煮物	ほうれん草と南瓜の煮物	人参とさつま芋の煮物	すまし汁						
			すまし汁	きのこスープ	味噌汁	春雨スープ	バナナ						
おやつ	普通食			カレー肉まん	とうもろこし	えびまるせん	お楽しみカステラ	お菓子・牛乳					
	離乳食			茹で大根とツナ	茹できゅうりと人参	茹でじゃが芋の青のりがけ	お菓子	お菓子					
		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)					
昼食	普通食		塩サバ	麻婆丼	ちゃんぽん	豚肉のチーズピカタ							
			肉じゃが	すまし汁	煮豆	ひじきサラダ							
			味噌汁	オレンジ		コンソメスープ							
	離乳食		煮魚	麻婆豆腐	豆腐とツナの煮物	南瓜のそぼろ煮							
		じゃが芋と人参の煮物	すまし汁	ほうれん草と人参の煮物	ブロッコリーと人参の煮物								
		味噌汁	みかん	味噌汁	野菜スープ								
おやつ	普通食		レモン風ケーキ	ミニ野菜スナック	元気くまサンド	メロンパン							
	離乳食		茹でほうれん草とツナ	お菓子	お菓子	茹でさつまいも							

※おやつは、無添加・無着色のお菓子・手作りおやつを準備しています。

※0歳～1歳児は、段階に応じて離乳食を作っています。

※アレルギー対応は、その日のメニューに応じて準備しています。

～給食室からひとこと～

季節は夏に移り、毎日暑い日が続いています。

暑さで食欲が落ちて、つい冷たい食べ物や飲み物ばかり摂ってしまいがちです。

夏が旬の野菜と果物はカリウムを多く含み体を冷ます効果があり、同時にビタミン、ミネラルも摂ることができます。

今月の食材はその旬の野菜のきゅうりを入れた献立になっています。

