

# 2020年度 7月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 水	○	麦ご飯 果物 アジフライ 野菜のお浸し すまし汁	あじ かつお節	果物 トマト 小松菜 キャベツ もやし 人参 人参 しいたけ たけのこ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 ヨーグルト	
2 木	○	食パン 果物 クリスピーチキン フレンチサラダ 豆乳スープ	鶏もも肉 ロースハム 豆乳	果物 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン	食パン コーンフレーク 砂糖 油	麦茶 ポップコーン	
3 金	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き 胡麻和え みそ汁	鮭 チーズ みそ わかめ 油揚げ	果物 トマト キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 シリアルバー	
4 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ たけのこ しいたけ 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	
6 月	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き ピーマンじゃこのきんぴら 国清汁	カラスカレイ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	果物 コーン トマト ピーマン 人参 人参 ごぼう 小松菜 しいたけ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	麦茶 みたらし団子	七夕そうめん 天の川をイメージしたそうめん に、星型に切った人参や星の なると、きゅうり やコーンなどの 野菜もたっぷりの せました。ご 家庭でも手軽に できるので、軽 食のメニューに いかがですか？
7 火	○	七夕そうめん 星のコロッケ 小魚 ゼリー	豚ひき肉 いわし	オクラ コーン 人参 しいたけ 玉ねぎ	そうめん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	麦茶 ウインナードッグ	
8 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 人参 いんげん キャベツ しめじ	米 押麦 マーマレード 油 砂糖	麦茶 お米のケーキ	
9 木	○	焼きそば ウインナー とうもろこし 野菜スープ ガリガリ君(カップ)	豚もも肉 ウインナー	キャベツ 人参 ピーマン しいたけ とうもろこし 玉ねぎ 人参 なす たけのこ しめじ	中華蒸麺 ごま油	麦茶 バナナ	
10 金	○	麦ご飯 果物 さばのごま焼き 枝豆 洋風なます コンソメスープ	さば ロースハム わかめ 豆腐 玉ねぎ	果物 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖	麦茶 たこ焼き	
11 土	○	中華丼 枝豆 果物 みそ汁	豚もも肉 なると	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 枝豆 果物 玉ねぎ	砂糖 ごま油 片栗粉 米 押麦	麦茶 源氏パイ	
13 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ひじき煮 すまし汁	鮭 みそ ひじき 油揚げ 豆腐	果物 人参 いんげん たまねぎ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	夏が旬の野菜 を給食でも数多 く使用します。 トマト、なす、 きゅうり、かぼ ちやなど、夏野 菜は、暑さでほ てった体を冷や す働きがありま す。
14 火	カルピス	食パン 果物 焼きポテト 鶏肉のバーベキューソース焼き 中華春雨サラダ わかめスープ	鶏もも肉 ロースハム わかめ	果物 りんご レモン きゅうり 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ 人参	食パン じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり こんぶ	
15 水	○	カレー コールスローサラダ 小魚 ヨーグルト	豚肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ 人参 きゅうり	じゃがいも 米 押麦 カレールウ 油 砂糖	麦茶 枝豆 ミニゼリー	
16 木	○	麦ご飯 果物 ししゃも 納豆 キャベツのおかか和え けんちん汁	ししゃも 納豆 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく もやし キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	米 押麦 じゃがいも 中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 プリン サンドパン	
17 金	○	ラーメン チーズ 金時煮豆 果物	豚肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ 人参 きゅうり	じゃがいも 米 押麦 カレールウ 油 砂糖	麦茶 枝豆 ミニゼリー	
18 土	○	チキンライス ウインナー 枝豆 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ 枝豆	油 米 押麦	麦茶 せんべい	
20 月	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き 切干大根煮 みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 きらず揚げ	
21 火	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ	豚もも肉 ベーコン	果物 ピーマン 人参 たけのこ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 えのき	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	麦茶 とうもろこし	
22 水	○	麦ご飯 果物 魚のフライ トマト キャベツの塩昆布和え みそ汁	しいら 塩昆布 みそ 油揚げ	果物 トマト キャベツ 人参 もやし しめじ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 オレンジ蒸しパン	
25 土	○	ハヤシライス 焼きポテト チーズ 果物	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 果物	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
27 月	○	麦ご飯 ミニゼリー さばの香味焼き かほちゃサラダ みそ汁	さば ロースハム みそ 油揚げ	ねぎ かほちゃ きゅうり なす しいたけ	米 押麦 砂糖 ごま マヨネーズ	麦茶 セサミクッキー	<b>&lt;減塩&gt;</b> 塩麴は食材を 柔らかくするう え、旨みが増す ので、塩だけで 調味するより薄 味になります。 肉や魚でチャレ ンジしてみてください ください。塩で調 味する場合の2 倍量が目安で す。(量は多くて も、塩で調味す るより塩分量は 少なくすすみま す。)
28 火	○	スパゲティーなすミートソース フレンチサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 ロースハム わかめ	なす 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 果物 たけのこ 人参	スパゲティー 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 ハバロア	
29 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉の唐揚げ トマト コーンサラダ みそ汁	鶏もも肉	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 あんぱん (アンパンマン)	
30 木	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 中華春雨サラダ とうがんのスープ	さば みそ ロースハム ベーコン	果物 きゅうり 人参 キャベツ とうがん 人参 しいたけ	米 押麦 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
31 金	○	食パン 果物 ミートローフ ツナ海藻サラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	果物 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	食パン パン粉 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	518kcal	21.9g	16.2g	1.9g
幼児	566kcal	23.3g	16.0g	2.2g