

# 2021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	緑	黄		
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの		
1 木	○	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 トマト 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	 7月7日は七夕です。 給食では星型のコロッケとそうめん汁に星型の人参となすとを使います。   7月6日～9日は夏祭週間です。 給食の献立にひまわり組の希望ニューを入れてあります。   16日の献立は信愛会姉妹園の「しんあい保育園」のおすすめニューです。 お楽しみに♡   夏が旬の野菜を給食でも多く使用しています。 トマト・なす・きゅうり・かぼちゃ等、夏野菜は暑くてほてった体を冷やす働きがあります。  
2 金	○	麦ご飯 果物 クリスピーチキン トマト ツナ海草サラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ツナ わかめ	果物 トマト 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ しめじ	米 押麦 コーンフレーク ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 揚げパン	
3 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なた チーズ みそ 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 果物 玉ねぎ	砂糖 ごま油 片栗粉 米 押麦 じゃがいも	麦茶 せんべい	
5 月	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き トマト 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 ねぎ 大根 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 みたらしまカロニ	
6 火	○	焼きそば たこ焼き とうもろこし 豆腐スープ 幼児ガリガリ君・乳児ミニゼリー	豚もも肉 たこ 豆腐	キャベツ 人参 ピーマン キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ	中華蒸麺 ごま油 小麦粉 油	麦茶 ポップコーン	
7 水	○	黒米ご飯 果物 星のコロッケ 枝豆 フレンチサラダ そうめん汁	ロースハム 鶏もも肉 なた	果物 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 人参 しいたけ ねぎ	黒米 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 そうめん 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
8 木	○	夏野菜カレー から揚げ 塩昆布和え ゼリー	鶏もも肉 昆布	なす ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 カレールウ 片栗粉 油	麦茶 ハナナ	
9 金	野菜 ジュース	チャーハン スマイルポテト 小魚 ヨーグルト すまし汁	焼き豚 いわし ヨーグルト わかめ	人参 コーン ピーマン ねぎ 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま油 じゃがいも 油 麩	麦茶 ミニドッグ	
10 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 枝豆 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 じゃがいも	麦茶 せんべい	
12 月	○	麦ご飯 果物 さばのごま焼き トマト 洋風なます みそ汁	さば ロースハム わかめ 豆腐	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖	麦茶 とうもろこし	
13 火	○	食パン 果物 タンドリーチキン トマト コーンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき	食パン 片栗粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり	
14 水	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト もやしのナムル すまし汁	鮭 みそ 豆腐	果物 トマト もやし 人参 たまねぎ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 シリアルバー	
15 木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ 磯香ひたし みそ汁	しいら のり かつお節 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 青菜 もやし なす 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 メロンパン	
16 金	○	麦ご飯 果物 鶏ごぼうつくね トマト 切干大根煮 みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト 切干大根 人参 いんげん キャベツ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
17 土	○	ハヤシライス 焼きポテト 枝豆 果物	豚もも肉 枝豆	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
19 月	○	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	きゅうり 人参 キャベツ とうがん 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	
20 火	○	ラーメン 小魚 金時煮豆 果物	なたと 豚もも肉 小魚 金時豆	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 筍 ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 サンドパン	
21 水	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース わかめのレモン和え 中華スープ	豚もも肉 わかめ ベーコン	果物 ピーマン 人参 たけのこ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ チンゲン菜 えのき	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖	麦茶 セサミクッキー	
24 土	○	チキンライス 小魚 果物 枝豆 野菜スープ	鶏もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 果物 枝豆	油 米 押麦 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	
26 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 大豆のサラダ みそ汁	鶏もも肉 大豆 ロースハム わかめ みそ	果物 きゅうり 人参 コーン もやし	米 押麦 マーマレード マヨネーズ	麦茶 米粉のケーキ	
27 火	○	そうめん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 果物	鶏もも肉 ちくわ 青のり かつお節	人参 ねぎ キャベツ 人参 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 プリン	
28 水	○	食パン 果物 ミートローフ フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	食パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり	
29 木	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き トマト ひじき煮 真だくさん汁	カラスカレイ 油揚げ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト 人参 いんげん 大根 ごぼう 人参 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	
30 金	○	麦ご飯 果物 ししゃも 納豆 かぼちゃの甘煮 みそ汁	ししゃも 納豆 みそ	果物 かぼちゃ 玉ねぎ もやし しいたけ	米 押麦 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン	
31 土	○	カレーライス チーズ 枝豆 果物	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆 果物	カレーールウ 米	麦茶 せんべい	

※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

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
--------	-------	-------	----	----

※ 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。

- ※ 教育部在籍の子の給食提供は20日までとなります。
- ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

乳児	522kcal	21.7g	16.3g	2.0g
幼児	567kcal	23.1g	16.0g	2.4g

