

7月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
昼食	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 ■パン粉 ■小麦粉 塩 油 とんかつソース 千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにゃく ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 昆布 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲えのき ●味噌 さば節	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油 甘酢浸し ▲ピーマン 砂糖 酢 うす口しょうゆ 塩 昆布 油	ご飯 ■米 魚の 中華風あんかけ ●カレイ ▲えのき ▲白ねぎ ▲にんにく ▲生姜 塩 中華味 こい口しょうゆ ケチャップ 片栗粉 ごま油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉葱 ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 ▲にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 炒め和え ▲きゅうり ●しらす ▲生姜 うす口しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 スープ ▲チンゲン菜 ▲キャベツ ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	洋風チラシ ■米 ▲きゅうり ●ツナ ▲レタス ●卵(0-2歳コーン) ▲パプリカ ドレッシング (マヨネーズ風) 酢 砂糖 塩 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 冬瓜汁 ▲冬瓜 ●鶏肉 ▲人参 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 片栗粉 昆布 塩	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 ■無塩バター ■小麦粉 豚骨スープ 塩 油 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 茄子ソテー ▲茄子 ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 油	ご飯 ■米 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 白和え ▲人参 ■こんにゃく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 ▲生姜 ▲にんにく 酒 うす口しょうゆ 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ) 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節 納涼大会 2-5歳児 お弁当日	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 ■パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油 小松菜の ツナマヨ和え ▲小松菜 ▲えのき ●ツナ ごま こい口しょうゆ ドレッシング (マヨネーズ風) 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 ●白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 すまし汁 ▲えのき ▲三つ葉 ●ソフト豆腐 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩		
	おやつ	0歳	メロン 野菜入りせん	バナナ マフィン (小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	オレンジ あられ	りんごゼリー ベビーせんべい	焼きビーフン (ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	すいか かぼちゃポーロ	スイートポテト (さつま芋 牛乳 無塩バター 砂糖)	わかめおにぎり	じゃこトースト (食パン しらす マヨネーズ風)	オレンジ ハイハイ	とうもろこし 紫芋せんべい	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	ヨーグルト(みかん缶) 野菜入りせんべい
		1歳	メロン おせんべいサラダ味		オレンジ カリポテ	りんごゼリー うの花クッキー		すいか きな粉せんべい		わかめおにぎり		オレンジ ベジタブルせん	とうもろこし 豆乳ラスク		ヨーグルト(みかん缶) おせんべいサラダ味
		2歳	メロン おせんべいサラダ味		オレンジ カリポテ	りんごゼリー うの花クッキー		すいか きな粉せんべい		わかめおにぎり 昆布		オレンジ ベジタブルせん	とうもろこし 豆乳ラスク		ヨーグルト(みかん缶) おせんべいサラダ味
		3-5歳	メロン きかん棒		オレンジ 芋けんぴ	りんごゼリー うの花クッキー		すいか ミレービスケット		わかめおにぎり 昆布		オレンジ 集中かうの花あげ	とうもろこし 豆乳ラスク		ヨーグルト(みかん缶) おせんべいしょうゆ味
		0-5歳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳		お茶		牛乳	お茶		牛乳
	栄養素	エネルギー	587Kcal	563Kcal	551Kcal	554Kcal	562Kcal	559Kcal	571Kcal	587Kcal	562Kcal	580Kcal	586Kcal	575Kcal	575Kcal
		たんぱく質	26.3g	16.9g	26.9g	18.6g	23.7g	19.2g	14.9g	28.8g	33.1g	26.2g	27.7g	27.5g	15.6g
		脂質	11.8g	22.0g	13.9g	17.1g	19.4g	13.6g	23.2g	14.8g	18.2g	22.4g	20.0g	23.5g	17.4g
		炭水化物	75.6g	81.0g	60.1g	72.8g	77.6g	72.3g	82.6g	90.6g	72.4g	60.1g	71.3g	71.4g	82.1g
食塩相当量	2.2g	1.1g	1.8g	1.3g	2.2g	1.8g	1.8g	1.2g	2.8g	3.6g	1.9g	2.3g	2.2g	2.8g	



《今月の旬の食材》とうもろこし ピーマン パプリカ きゅうり 冬瓜 茄子 すいか