

# 7がつ 給食献立表



今月登場する旬の食材・果物  
すいか・冬瓜  
とうもろこし・生トマト

\*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。  
\*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。



午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』  
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きょうしやく	ざいりょう	おやつ	のみもの	ざいりょう
1月	わかめととまとのうどん じゃがいものそばろに よーぐると	うどん・生わかめ・もやし・小松菜・油揚げ・トマト・醤油・みりん・塩/じゃがいも・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・干し椎茸・サラダ油・洗糖・みりん・醤油・塩・片栗粉・さやいんげん/加糖ヨーグルト	乳児 やきおにぎり (みそまよねーず) たべにぼし 幼児 やきおにぎり (みそまよねーず) きゃべつすーぶ 2才〜たべにぼし	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	七分つき米・醤油・塩・みそ・エッグフリーマヨネーズ・鯉節/麦茶 (2才〜: 食べ煮干し) 【乳児: 飲用牛乳/きゃべつ・玉ねぎ・塩】
2火	ぴーまんふりかけごはん さわらのさいきょうやき やさいのゆかりあえ かぶとえのきのすましじる	七分つき米・ピーマン・ちりめんじゃこ・鯉節・サラダ油・洗糖・醤油・みりん/さわら・洗糖・醤油・みりん・酒・白みそ/もやし・にんじん・きゅうり・醤油・ゆかり/かぶ・かぶ菜・えのきたけ・醤油・塩	乳児 ふらいどぼと (かれー) 幼児 ふらいどぼと (かれー) とまとすーぶ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	じゃがいも・揚げ油・塩・カレー粉/飲用牛乳 【乳児: トマト・玉ねぎ・塩・鶏もも肉】
3水	とうもろこしぴらふ とりにくのトマトに きゃべつすーぶ	七分つき米・塩・醤油・ごま油・とうもろこし・ベーコン・人参・玉ねぎ・サラダ油・塩/鶏もも肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールトマト缶・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/きゃべつ・ベーコン・玉ねぎ・塩・醤油	乳児 ぶるーべりーじゃむさんど すいか 幼児 ぶるーべりーじゃむさんど ぶとながねぎのすましじる すいか	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	食パン・ブルーベリー・上白糖・果汁/モン/飲用牛乳/果物/すいか 【乳児: おつゆ・長ねぎ・塩・醤油】
4木	ごはん じゃがいものあまからさん なむる とうふとちんげんさいのみそしる	七分つき米/じゃがいも・鶏もも肉・片栗粉・揚げ油・醤油・洗糖・みりん・酒/ほうれん草・人参・もやし・ごま油・洗糖・醤油/木綿豆腐・青梗菜・味噌	乳児 まっちゃあすきまふいん 幼児 まっちゃあすきまふいん かぶのすーぶ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	薄力粉・ベーキングパウダー・抹茶・上白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗糖/飲むヨーグルト 【乳児: かぶ・かぶ菜・ベーコン・醤油・塩】
5金	うめとしらすのちゃーはん ちゃぶちえ なすとたまねぎのみそしる	七分つき米・梅ひしお・しらす干し・長ねぎ・青梗菜・サラダ油・塩・醤油/豚もも肉・にんにく・醤油・洗糖・みりん・ごま油・緑豆春雨・ピーマン・人参・もやし・玉ねぎ・サラダ油・塩・白こま/なす・玉ねぎ・味噌	乳児 たなばたそうめん すいか 幼児 たなばたそうめん すいか	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	そうめん (乳児: うどん)・おくら・生わかめ・人参・みりん・醤油・塩/すいか 【乳児: 飲用牛乳】
6土	つなちゃーはん ぼてとあすぱらそてー ちんげんさいととりにくのすーぶ りんごぜりー	七分つき米・ツナ缶・シラス・人参・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ/アスパラガス・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/鶏もも肉・酒・片栗粉・青梗菜・塩・醤油/市販りんごゼリー	乳児 おかしもりあわせ 幼児 おかしもりあわせ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	市販菓子 りんごジュース
8月	ごはん ぶたにらいため いもきんぴら とうがんとながねぎのみそしる	七分つき米/豚もも肉・生姜・醤油・片栗粉・サラダ油・もやし・にら・玉ねぎ・きゃべつ・醤油・塩/じゃがいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/冬瓜・長ねぎ・味噌	乳児 こめこのまろにあべかわ 幼児 こめこのまろにあべかわ かぼちゃすーぶ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/飲用牛乳 【乳児: かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
9火	きーまかれー れたすとはるさめのあまず むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・にんにく・生姜・Aラベルカレー粉・サラダ油/シラス・人参・緑豆春雨・ローズハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/麦茶/市販りんごゼリー	乳児 こめこぼとどーなっつ すいか 幼児 こめこぼとどーなっつ すいか とまとといんげんのすーぶ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	米粉・じゃがいも・ベーキングパウダー・豆乳・上白糖・青のり・揚げ油/すいか 【乳児: トマト・さやいんげん・玉ねぎ・塩】
10水	まるぱん さかなのえすかべーじゅ きゃべつそてー とうふのちゅうかすーぶ	丸ぱん/かじき・塩・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・トマト・オリーブ油・洗糖・塩・酢/きゃべつ・人参・もやし・サラダ油・塩/木綿豆腐・青梗菜・長ねぎ・塩・醤油・ごま油	乳児 やきおにぎり (おおばみそ) ゆでとうもろこし 幼児 やきおにぎり (おおばみそ) 2才〜ゆでとうもろこし たまねぎとあぶらあげのみそしる	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	七分つき米・みそ・みりん・洗糖・しそ葉/2才〜とうもろこし/麦茶 【乳児: 飲用牛乳/玉ねぎ・油揚げ・味噌】
11木	ごはん とりにくのみりんやき なつやさいのいためもの だいこんとなめこのみそしる	七分つき米/鶏もも肉・醤油・みりん・酒・サラダ油/ズッキーニ・なす・玉ねぎ・人参・鶏もも肉・にんにく・ごま油・醤油・塩/大根・なめこ・味噌	乳児 きなこかっぶけーき 幼児 きなこかっぶけーき きゃべつとこーんのすーぶ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	薄力粉・ベーキングパウダー・きな粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ油/飲むヨーグルト 【乳児: きゃべつ・冷凍コーン・塩】
12金	★すたみななっとうごはん さけのしょうゆこうじやき こまつなともやしのおかか じゃがいもとたまねぎのみそしる	七分つき米・ひきわり納豆・鶏ひき肉・にんにく・しょうが・ごま油・洗糖・醤油・酒・小葱・生鮭・醤油こうじ/こまつな・もやし・醤油・鯉節/じゃがいも・玉ねぎ・味噌	乳児 ちぢみ にほごまちっぴ 幼児 ちぢみ 2才〜にほごまちっぴ ぶとわかめのすましじる	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	かたくり粉・上新粉・にら・豚ひき肉・醤油・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・酢・ごま油・サラダ油/麦茶 (2才〜: 食べ煮干し・白こま・洗糖・醤油) 【乳児: 飲用牛乳・おつゆ・カッタわかめ・醤油・塩】
13土	ほうれんそうとつなのすばげってい かれーぼてと かぶのすーぶ りんごぜりー	スパゲッティ・ほうれん草・ツナ・しめじ・にんにく・オリーブ油・塩・醤油/じゃがいも・玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/かぶ・かぶ菜・人参・醤油・塩/市販りんごゼリー	乳児 おかしもりあわせ 幼児 おかしもりあわせ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	市販菓子 りんごジュース
15月	海の日				
16火	ぴーまんふりかけごはん さわらのさいきょうやき やさいのゆかりあえ かぶとえのきのすましじる	七分つき米・ピーマン・ちりめんじゃこ・鯉節・サラダ油・洗糖・醤油・みりん/さわら・洗糖・醤油・みりん・酒・白みそ/もやし・にんじん・きゅうり・醤油・ゆかり/かぶ・かぶ菜・えのきたけ・醤油・塩	乳児 ふらいどぼと (かれー) 幼児 ふらいどぼと (かれー) とまとすーぶ	幼児 おにぎり 幼児 おにぎり	じゃがいも・揚げ油・塩・カレー粉/飲用牛乳 【乳児: トマト・玉ねぎ・塩・鶏もも肉】

17 水	とうもろこしぴらふ とりにくのまとに きゃべつすーぷ	七分つき米・塩・醤油・ごま油・とうもろこし・ベーコン・人参・玉ねぎ・サラダ油・塩/鶏もも肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールトマト缶・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/きゃべつ・ベーコン・玉ねぎ・塩・醤油	幼児 ぶるーべりーじゃむさんど すいか	幼児 ぶるーべりーじゃむさんど ふとながねぎのすましじる すいか	食パン・ブルーベリー・上白糖・果汁レモン/飲用牛乳/果物/すいか 【乳児：おつゆ・長ねぎ・塩・醤油】
18 木	ごはん じゃがいものあまからさん なむる とうふとちんげんさいのみそしる	七分つき米/じゃがいも・鶏もも肉・片栗粉・揚げ油・醤油・洗糖・みりん・酒/ほうれん草・人参・もやし・ごま油・洗糖・醤油/木綿豆腐・青梗菜・味噌	幼児 まっちゃ あずきまふいん	幼児 まっちゃ あずきまふいん かぶのすーぷ	薄力粉・ベーキングパウダー・抹茶・上白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗糖/飲むヨーグルト 【乳児：かぶ・かぶ菜・ベーコン・醤油・塩】
19 金	うめとしらすのちゃーはん ちゃぶちえ なすとたまねぎのみそしる	七分つき米・梅びしお・しらす干し・長ねぎ・青梗菜・サラダ油・塩・醤油/豚もも肉・にんにく・醤油・洗糖・みりん・ごま油・緑豆春雨・ヒーマン・人参・もやし・玉ねぎ・サラダ油・塩・白ごま/なす・玉ねぎ・味噌	幼児 ほうとうどん すいか	幼児 ほうとうどん すいか	うどん・長ねぎ・人参・かぼちゃ・小松菜・味噌/すいか 【乳児：飲用牛乳】
20 土	つなちゃーはん ぼてとあすばらそてー ちんげんさいととりにくのすーぷ りんごぜりー	七分つき米・ツナ缶・レタス・人参・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エックフリーマヨネーズ/アスパラガス・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/鶏もも肉・酒・片栗粉・青梗菜・塩・醤油/市販りんごゼリー	幼児 おかしもりあわせ	幼児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
22 月	ごはん ぶたにらいため いもきんぴら とうがんとながねぎのみそしる	七分つき米/豚もも肉・生姜・醤油・片栗粉・サラダ油・もやし・にら・玉ねぎ・きゃべつ・醤油・塩/じゃがいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/冬瓜・長ねぎ・味噌	幼児 こめこのまろにあべかわ	幼児 こめこのまろにあべかわ かぼちゃすーぷ	米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/飲用牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
23 火	きーまかれー れたすとはるさめのあまずに むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・スズキー・にんにく・生姜・アラバカルーリウ・サラダ油/レタス・人参・緑豆春雨・ロースハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/麦茶/市販りんごゼリー	幼児 こめこぼてとどーなつ すいか	幼児 こめこぼてとどーなつ すいか とまといんげんのすーぷ	米粉・じゃがいも・ベーキングパウダー・豆乳・上白糖・塩・揚げ油/すいか 【乳児：トマト・さやいんげん・玉ねぎ・塩】
24 水	まるぱん さかなのえすかべーじゅ きゃべつそてー とうふのちゅうかすーぷ	丸ぱん/かじき・塩・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・トマト・オリーブ油・洗糖・塩・酢/きゃべつ・人参・もやし・サラダ油・塩/木綿豆腐・青梗菜・長ねぎ・塩・醤油・ごま油	幼児 やきおにぎり (おおぼみそ) ゆでとうもろこし	幼児 やきおにぎり (おおぼみそ) 2オ〜ゆでとうもろこし たまねぎとあぶらあげのみそしる	七分つき米・みそ・みりん・洗糖・しそ葉/2オからとうもろこし/麦茶 【乳児：飲用牛乳/玉ねぎ・油揚げ・味噌】
25 木	ごはん とりにくのみりんやき なつやさいのいたためもの だいこんとなめこのみそしる	七分つき米/鶏もも肉・醤油・みりん・酒・サラダ油/スズキー・なす・玉ねぎ・人参・鶏もも肉・にんにく・ごま油・醤油・塩/大根・なめこ・味噌	幼児 きなこかっぶけーき	幼児 きなこかっぶけーき きゃべつとこーんのすーぷ	薄力粉・ベーキングパウダー・きな粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ油/飲むヨーグルト 【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・塩】
26 金	★すたみななつとうごはん さけのしょうゆこうじやき こまつなともやしのおかかに じゃがいもとたまねぎのみそしる	七分つき米・ひきわり納豆・鶏ひき肉・にんにく・しょうが・ごま油・洗糖・醤油・酒・小葱/生鮭・醤油/こうじ/こまつな・もやし・醤油・鰹節/じゃがいも・玉ねぎ・味噌	幼児 ちぢみ にほしごまちっぴ	幼児 ちぢみ 2オ〜にほしごまちっぴ ふとわかめのすましじる	かたくり粉・上新粉・にら・豚ひき肉・醤油・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・酢・ごま油・サラダ油/麦茶 2オ〜：食へ煮干し・白ごま・洗糖・醤油 【乳児：飲用牛乳・おつゆ・カットわかめ・醤油・塩】
27 土	ほうれんそうとつなのすばげってい かれーぼてと かぶのすーぷ りんごぜりー	スパゲッティ・ほうれん草・ツナ・しめじ・にんにく・オリーブ油・塩・醤油/じゃがいも・玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/かぶ・かぶ菜・人参・醤油・塩/市販りんごゼリー	幼児 おかしもりあわせ	幼児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
29 月	わかめとまとのうどん じゃがいものそぼろに よーぐると	うどん・生わかめ・もやし・小松菜・油揚げ・トマト・醤油・みりん・塩/じゃがいも・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・干し椎茸・サラダ油・洗糖・みりん・醤油・塩・片栗粉・さやいんげん/加糖ヨーグルト	幼児 やきおにぎり (みそまよねーず) たべにほし	幼児 やきおにぎり (みそまよねーず) きゃべつすーぷ 2オ〜たべにほし	七分つき米・醤油・塩・みそ・エックフリーマヨネーズ・鰹節/麦茶 2オ〜：食へ煮干し 【乳児：飲用牛乳/きゃべつ・玉ねぎ・塩】
30 火	ごはん とうふはんぱーぐようふうそーす ひじきとつなのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	七分つき米/木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・サラダ油・米/パン粉・豆乳・塩・トマトケチャップ・ウスターソース/干しひじき・人参・きゃべつ・ツナ缶・ごま油・醤油・みりん・さやいんげん/大根・油揚げ・みそ	幼児 きやろぶらすく	幼児 きやろぶらすく さつまいものすましじる	食パン・発酵豆乳マヨネーズ・キャロブ粉・上白糖/飲用牛乳 【乳児：さつまいも・小松菜・醤油・塩】
31 水	ほいこーろーどん じゃがいものまよいため こまつなとはるさめのすましじる	七分つき米・豚もも肉・きゃべつ・干し椎茸・人参・ヒーマン・生姜・にんにく・サラダ油・味噌・酒・洗糖・醤油・片栗粉/じゃがいも・きゅうり・エックフリーマヨネーズ・塩/小松菜・緑豆春雨・醤油・塩	幼児 かぼちゃくつきー ゆでとうもろこし	幼児 かぼちゃくつきー かぶのみそしる 2オ〜ゆでとうもろこし	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼちゃ・サラダ油・塩/飲用牛乳 2オ〜：とうもろこし 【乳児：かぶ・かぶの葉・味噌】

【栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維	
乳児	1.2歳	524	17.4	15.9	187	2.1	123	0.22	0.19	17	2.3	5.7
幼児	3.4.5歳	554	19.5	15.1	165	2.5	115	0.27	0.19	16	2.4	6.4

**今月の献立のわらい**  
 \*暑さのため、食欲が落ちる時期なので食べやすい献立にします  
 (水分・盛り付け・味付け・温度・酸味など)

\*食へ煮干し、煮干しチップと茹でとうもろこしは2歳からたべます。  
 \*お米は、七分つき米を使用しています。  
 \*献立は、食材の都合により変更することがあります。

7がに  
おいしい  
旬のたべもの

《野菜》 とうもろこし さやいんげん えだ豆 きゅうり  
トマト なす そら豆 ヒーマン アスパラガス  
グリンピース じゃが芋  
《魚》 えび トビウオ まあじ まいわし まぐろ  
あゆ かつお すずき  
《果物》 メロン もも さくらんぼ びわ

★スタミナなつとうごはん  
 ひきわり納豆と鶏ひき肉をニンニクなどの  
 香味野菜と炒めてつくるしつとりのりかけ  
 をかけていただくスタミナメニューです。