

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
ブルーベリー

*乳児クラスは、9時半頃に牛乳・飲むヨーグルトが出ます。
*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	ざいりょう
1 火	ごはん さけのしょうゆこうじやき こまつなのんにくしょうがいため じゃがいもともずくのみそしる	七分つき米/鮭・醤油こうじ/小松菜・もやし・人参・生姜・にんにく・サラダ油・塩/じゃがいも・もずく・小葱・味噌	幼児 にんじんむしばん ぎゅうにゅう 乳児 にんじんむしばん かぶのすーぷ	薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・人参/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ菜・ベーコン・塩・醤油】
2 水	とうもろこしぴらふ とりにくのとまとに もやしちゅうかすーぷ	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・さやいんげん・サラダ油・塩/鶏もも肉・玉ねぎ・サラダ油・トマト・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/豚もも肉・酒・人参・もやし・長ねぎ・にら・醤油・塩・ごま油	幼児 てづくりぶりーべりーじゃむさんと ぎゅうにゅう すいか 乳児 てづくりぶりーべりーじゃむさんと ふのみそしる すいか	食パン・ブルーベリー・上白糖・レモン果汁/牛乳/すいか 【乳児：おつゆ・長ねぎ・味噌】
3 木	ごはん かじきのたまねぎそすがけ にんじんのいりに よしのじる	七分つき米/かじき・酒・塩・サラダ油・玉ねぎ・洗糖・人参・白滝・洗糖・醤油・みりん・サラダ油/木綿豆腐・ほうれん草・えのきたけ・醤油・塩・片栗粉	幼児 ふらいどぼと（かれー） のむよーくと ゆでとうもろこし 乳児 ふらいどぼと（かれー） たまねぎとあぶらあげのみそしる 2才〜ゆでとうもろこし	じゃがいも・揚げ油・塩・カレー粉/飲むヨーグルト 【乳児：玉葱・油揚げ・味噌】 【2才〜：とうもろこし】
4 金	わかめとまとのうどん こうやとうふのもの よーぐると	乾麺・わかめ・もやし・小松菜・油揚げ・トマト・醤油・みりん・塩/高野豆腐・人参・きゃべつ・干し椎茸・醤油・みりん・洗糖/加糖ヨーグルト	幼児 ちゅうかふうおこわ むぎちや たべにぼし 乳児 ちゅうかふうおこわ きゃべつすーぷ 2才〜たべにぼし	七分つき米・もち米・生姜・豚もも肉・干し椎茸・人参・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶 【乳児：きゃべつ・玉葱・塩】 【2才〜：食べ煮干し】
5 土	ちきんらいす じゃがいものまよいため ほうれんそうとぶたにくのすーぷ りんごゼリー	七分つき米・トマトケチャップ・鶏もも肉・玉ねぎ・エリンギ・さやいんげん・サラダ油・塩/じゃがいも・きゅうり・人参・冷凍コーン・エッグフリーマヨネーズ・塩/豚もも肉・酒・ほうれん草・醤油・塩/市販りんごゼリー	幼児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
7 月	むぎごはん ぶたにくのぶるこぎ やさいのおかか かぼちゃとたまねぎのみそしる	七分つき米・押し麦/豚もも肉・豚肩ロース・酒・醤油・みりん・洗糖・長ねぎ・サラダ油/小松菜・もやし・人参・醤油・粉削り/かぼちゃ・玉ねぎ・味噌	幼児 たなばたそうめん すいか 乳児 たなばたうどん すいか	そうめん（乳児：うどん）・オクラ・わかめ・人参・みりん・塩・醤油/すいか
8 火	きーまかれー れたすとはるさめのあますに むぎちや りんごゼリー	七分つき米・押し麦/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・アラベルカレールウ・サラダ油/シラス・人参・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 こめこぼとどーなっつ ぎゅうにゅう 乳児 こめこぼとどーなっつ とまとすーぷ	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/牛乳 【乳児：トマト・玉ねぎ・塩】
9 水	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 だいこんとわかめのみそしる	七分つき米/ピーマン・ちりめんじゃこ・粉削り・サラダ油・洗糖・みりん・醤油/さわら・洗糖・醤油・みりん・酒・白味噌/もやし・人参・きゅうり・醤油・ゆかり/大根・生わかめ・味噌	幼児 やさいやきそば むぎちや ゆでとうもろこし 乳児 やさいやきそば ふとあおなのすましじる 2才〜ゆでとうもろこし	蒸し中華麺・豚もも肉・もやし・きゃべつ・人参・サラダ油・ウスターソース・中濃ソース/麦茶 【乳児：おつゆ・小松菜・醤油・塩】 【2才〜：とうもろこし】
10 木	あわいりごはん とりにくのうめふうみやき なつやさいのいためもの ふとこまつなのすましじる	七分つき米・あわ/鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・梅ひしお・酢・醤油・洗糖/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/おつゆ・小松菜・醤油・塩	幼児 きなこかつぶけーき のむよーくと 乳児 きなこかつぶけーき ぼとととこーんのすーぷ	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/飲むよーくと 【乳児：じゃがいも・冷凍コーン・塩】
11 金	ろーるばん さかなのえすかべーじゅ かれーぼとと こまつなのすーぷ	丸パン/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/じゃがいも・ベーコン・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/豚もも肉・酒・醤油・片栗粉・小松菜・しめじ・醤油・塩	幼児 やきおにぎり（みそまよねーず） むぎちや たべにぼし 乳児 やきおにぎり（みそまよねーず） さつまいものすましじる 2才〜たべにぼし	七分つき米・醤油・塩・粉削り・味噌・エッグフリーマヨネーズ/麦茶 【乳児：さつまいも・長ねぎ・醤油・塩】 【2才〜：食べ煮干し】
12 土	きのこすばげってい ぼととあすばらそてー きゃべつすーぷ りんごゼリー	スパゲッティ・ロースハム・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・オリーブ油・塩・醤油/アスパラガス・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/きゃべつ・豚もも肉・青梗菜・塩・醤油/りんごゼリー	幼児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
14 月	きびいりごはん 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・きび/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・サラダ油・醤油・塩/じゃがいも・人参・いんげん・ごま油・洗糖・醤油/冬瓜・長ねぎ・味噌	幼児 こめこのまかろにあべかわ ぎゅうにゅう 乳児 こめこのまかろにあべかわ かぼちゃすーぷ	重形米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
15 火	ごはん さけのしょうゆこうじやき こまつなのんにくしょうがいため じゃがいもともずくのみそしる	七分つき米/鮭・醤油こうじ/小松菜・もやし・人参・生姜・にんにく・サラダ油・塩/じゃがいも・もずく・小葱・味噌	幼児 にんじんむしばん ぎゅうにゅう 乳児 にんじんむしばん かぶのすーぷ	薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・人参/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ菜・ベーコン・塩・醤油】

16	水	とうもろこしびらふ とりにくのトマトに もやしちゅうかすーぶ	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・さやいんげん・サラダ油・塩/鶏もも肉・玉ねぎ・サラダ油・トマト・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/豚もも肉・酒・人参・もやし・長ねぎ・にら・醤油・塩・ごま油	幼児 乳児	てづくりぶるーべりーじゃむさんと ぎゅうにゅう すいか 	食パン・ブルーベリー・上白糖・レモン果汁/牛乳/すいか 【乳児：おつゆ麩・長ねぎ・味噌】	
17	木	ごはん かじきのたまねぎそーすがけ にんじんしりしり よしのじる	七分つき米/かじき・酒・塩・サラダ油・玉ねぎ・洗糖・酢・醤油/人参・もやし・ツナ缶・粉削り/サラダ油・醤油・洗糖・酒/木綿豆腐・ほうれん草・えのきたけ・醤油・塩・片栗粉	幼児 乳児	ふらいとぼてと(かれー) のむよーくると ゆでとうもろこし 「おてつだい」 りんごごみ とうもろこしの かわむき	じゃがいも・揚げ油・塩・カレー粉/飲むヨーグルト 【乳児：玉葱・油揚げ・味噌】 【2才～：とうもろこし】 	
18	金	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	乾麺・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 乳児	ちゅうかふうおこわ むぎぢゃ たべにほし ちゅうかふうおこわ ぎゃべつすーぶ 2才へたべにほし	七分つき米・もち米・生姜・豚もも肉・干し椎茸・人参・酒・醤油・塩・ごま油・麦茶 【乳児：ぎゃべつ・玉葱・塩】 【2才～：食べ煮干し】	
19	土	ちきんらいす じゃがいものまよいため ほうれんそうとぶたにくのすーぶ りんごぜりー	七分つき米・トマトケチャップ・鶏もも肉・玉ねぎ・エリンギ・さやいんげん・サラダ油・塩/じゃがいも・きゅうり・人参・冷凍コーン・エッグフリーマヨネーズ・塩/豚もも肉・酒・ほうれん草・醤油・塩/市販のりんごゼリー	幼児 乳児	おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース	
21	月	うみのひ					
22	火	きーまかれー れたすとはるさめのあますに むぎぢゃ りんごぜりー	七分つき米・押し麦/豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・スズキニ・にんにく・生姜・Aラベルカレールウ・サラダ油/レタス・人参・春雨・ローズハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/麦茶/市販のりんごゼリー	幼児 乳児	こめこぼてとどーなっつ ぎゅうにゅう こめこぼてとどーなっつ とまとすーぶ	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/牛乳 【乳児：トマト・玉ねぎ・塩】 	
23	水	び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 だいこんとわかめのみそしる	七分つき米/ビーマン・ちりめんじゃこ・粉削り・サラダ油・洗糖・みりん・醤油/さわら・洗糖・醤油・みりん・酒・白味噌/もやし・人参・きゅうり・醤油・ゆかり/大根・生わかめ・味噌	幼児 乳児	やさいやきそば むぎぢゃ ゆでとうもろこし やさいやきそば ふとあおなのすましじる 2才へゆでとうもろこし 「おてつだい」 りんごごみ とうもろこしの かわむき	蒸し中華麺・豚もも肉・もやし・ぎゃべつ・人参・サラダ油・ウスターソース・中濃ソース/麦茶 【乳児：おつゆ麩・小松菜・醤油・塩】 【2才～：とうもろこし】	
24	木	あわいりごはん とりにくのうめふうみやき なつやさいのいたためもの ふとこまつなのすましじる	七分つき米・あわ/鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・梅ひしお・酢・醤油・洗糖/スズキニ・なす・玉ねぎ・人参・鶏もも肉・にんにく・ごま油・醤油・塩/おつゆ麩・小松菜・醤油・塩	幼児 乳児	きなこかつぶけーき のむよーくると きなこかつぶけーき ぼてととこーんのすーぶ たんじょうがい	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/飲むよーくると 【乳児：じゃがいも・冷凍コーン・塩】	
25	金	ろーるばん さかなのえすかべーじゅ かれーぼてと こまつなのすーぶ	丸パン/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/じゃがいも・ベーコン・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/豚もも肉・酒・醤油・片栗粉・小松菜・しめじ・醤油・塩	幼児 乳児	やさおにぎり(みそまよねーず) むぎぢゃ たべにほし やさおにぎり(みそまよねーず) さつまいものすましじる 2才へたべにほし	七分つき米・醤油・塩・粉削り・味噌・エッグフリーマヨネーズ/麦茶 【乳児：さつまいも・長ねぎ・醤油・塩】 【2才～：食べ煮干し】	
26	土	きのこすばげってい ぼてとあすばらそてー きゃべつすーぶ りんごぜりー	スハゲッティ・ローズハム・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・オリーブ油・塩・醤油/アスパラガス・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/きゃべつ・豚もも肉・青梗菜・塩・醤油/りんごゼリー	幼児 乳児	おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース	
28	月	きびいりごはん 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・きび/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・サラダ油・醤油・塩/じゃがいも・人参・いんげん・ごま油・洗糖・醤油/冬瓜・長ねぎ・味噌	幼児 乳児	こめこのまろにあへかわ ぎゅうにゅう こめこのまろにあへかわ かほぢゃすーぶ	星形米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/牛乳 【乳児：かほぢゃ・玉ねぎ・醤油・塩】	
29	火	むぎごはん ぶたにくのぶるこぎ やさいのおかか かほぢゃとたまねぎのみそしる	七分つき米・押し麦/豚もも肉・豚肩ロース・酒・醤油・みりん・洗糖・長ねぎ・サラダ油/小松菜・もやし・人参・醤油・粉削り/かほぢゃ・玉ねぎ・味噌	幼児 乳児	こめこむしばん ぎゅうにゅう すいか こめこむしばん だいこんとわかめのみそしる すいか 「おてつだい」 りんごごみ たまねぎの かわむき	米粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳/すいか 【乳児：大根・わかめ・醤油・塩】	
30	水	みそらーめん こうやとうふのにも りんごぜりー	蒸し中華麺・豚もも肉・酒・サラダ油・にんにく・生姜・もやし・白菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・冷凍コーン・醤油・塩・洗糖・味噌・酒・ごま油[だし：煮干し・生姜・長ねぎ]/高野豆腐・人参・きゃべつ・干し椎茸・醤油・みりん・洗糖/市販のりんごゼリー	幼児 乳児	さけすし むぎぢゃ にほしこまちっふ さけすし とまとぼてとすーぶ 2才へにほしこまちっふ	七分つき米・鮭フレーク・きゅうり・酢・上白糖・塩/麦茶 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・トマト・塩】 【2才～：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】	
31	木	うめとしらすのちゃーはん ぢゃぶぢゃえ ふとわかめのみそしる	うめひしお・七分つき米・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・春雨・ビーマン・人参・もやし・玉ねぎ・サラダ油・塩/おつゆ麩・わかめ・味噌	幼児 乳児	あげばんきなこ のむよーくると あげばんきなこ なすのみそしる	丸パン・揚げ油・きな粉・上白糖/飲むヨーグルト 【乳児：なす・玉ねぎ・醤油・塩】	

【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	0.1.2歳	491	18.5	13.4	201	1.9	124	0.26	0.22	16	2.3	4.8
幼児	3.4.5歳	554	20.5	14.3	162	2.5	129	0.30	0.19	16	2.4	5.8

今月の献立のねらい
 * 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)

じゃがいもほりのじゃがいもを使用しています。
また子ども達にじゃがいもを洗うお手伝いをお願いしています。

7がんに
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 ビーマン アスパラガス
 《魚》 グリンピース じゃが芋 えび トビウオ まあじ まいわし まくろ あゆ かつお すずき
 《果物》 メロン もも さくらんぼ びわ

* 献立は、食材の都合により変更することがあります。