

令和2年7月 献 立 表

日	曜	献立名	献立名	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
昼食			午後おやつ					
1	15 29	水	食パン ボークチャップ アスパラの醤油炒め 豆乳スープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 梅おかかおにぎり	豚肉(もも) 豆乳 牛乳 かつお節	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 米 白すりごま 砂糖	たまねぎ アスパラガス スターソース 酒 しょうゆ コンソメ	Ene. : 533kcal P : 23.8g F : 15.5g C : 72.9g Ca : 194mg 食塩相当量 : 2.0g
2	16 30	木	ごはん 鮭のレモン蒸し キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	さけ ハム 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 油	たまねぎ にんじん えのきたけ レモン果汁 キャベツ かぼちゃ 葉ねぎ バナナ とうもろこし	Ene. : 484kcal P : 22.2g F : 9.7g C : 78.1g Ca : 183mg 食塩相当量 : 1.5g
3	17	金	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	麦茶 豆乳くずもち風(ココア風味) おこめリング	鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 おこめリング	たまねぎ コーン ひじき にんじん キャベツ オレンジ	Ene. : 485kcal P : 18.2g F : 15g C : 69.4g Ca : 127mg 食塩相当量 : 1.7g
4	18	土	ごはん 豆腐ステーキ キャベツとツナのサラダ みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 お好み焼き(米粉)	木綿豆腐 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豚肉(もも) かつお節	米 油 砂糖 片栗粉 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ コーン	Ene. : 487kcal P : 18.4g F : 12.2g C : 74.1g Ca : 224mg 食塩相当量 : 1.6g
6	20	月	ごはん 豚のトマト煮込み ブロッコリーとにんじんのサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 フライドポテト	豚肉(もも) 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ じゃがいも	たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん あおのり	Ene. : 499kcal P : 16.4g F : 18g C : 66.3g Ca : 162mg 食塩相当量 : 0.8g
七夕	7	火	七夕そうめん 鶏ももとじゃがいもの煮物 きゅうりとなすの酢の物 メロン	牛乳 おにぎりぼし	カニかま 鶏もも肉 牛乳	そうめん じゃがいも 砂糖 油 米	ほうれんそう にんじん オクラ コーン きゅうり なす カットわかめ メロン	Ene. : 508kcal P : 23.5g F : 9.1g C : 82.3g Ca : 219mg 食塩相当量 : 2.8g
8	22	水	あじの蒲焼き丼 こまつなのナムル みそ汁(だいこん・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 あみあみトースト	あじ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 黒すりごま マスカットゼリー 食パン バター 小麦粉	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん	Ene. : 545kcal P : 18.8g F : 14g C : 85.5g Ca : 256mg 食塩相当量 : 2.1g
9		木	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 かぼちゃの茶巾	木綿豆腐 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	チンゲンサイ ピーマン にんじん たまねぎ なす かぼちゃ 干しぶどう	Ene. : 483kcal P : 21g F : 12.2g C : 71g Ca : 241mg 食塩相当量 : 1.7g
10		金	ごはん かじきの西京焼き いんげんともやしのごま酢和え すまし汁(えのき・ほうれん草) すいか	牛乳 人参風味のおからクッキー	かじき 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 おからパウダー 脱脂粉乳 豆乳	米 砂糖 白いりごま 小麦粉 白すりごま 油	いんげん もやし にんじん えのきたけ ほうれんそう すいか	Ene. : 496kcal P : 21.8g F : 13.2g C : 71.6g Ca : 273mg 食塩相当量 : 1.5g
11	25	土	ゆかりごはん 鶏つくね しらすサラダ みそ汁(なす)	牛乳 あんこ焼き	鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 米粉 こしあん	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん なす	Ene. : 528kcal P : 22.2g F : 14.8g C : 73.4g Ca : 193mg 食塩相当量 : 2.0g
13	27	月	チキンカレー 切干大根と高野豆腐の煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 ビーフン(豚肉)	鶏むね肉 高野豆腐 牛乳 豚肉(ロース)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ビーフン	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ 切干大根 グリンピース カットわかめ コーン	Ene. : 571kcal P : 25g F : 15.5g C : 79.4g Ca : 217mg 食塩相当量 : 1.9g
14	28	火	ごはん かれいの煮つけ 野菜のカラフル炒め みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) すいか	牛乳 きなこスコーン	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉 豆乳	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが にんじん だいこん パプリカ(黄) たまねぎ チンゲンサイ すいか	Ene. : 514kcal P : 20g F : 13.9g C : 75.8g Ca : 218mg 食塩相当量 : 1.7g
	21	火	塩焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(マヨドレ) みそ汁(生揚げ・ほうれん草) オレンジ	牛乳 きつねにぎり	鶏もも肉 生揚げ 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 油揚げ	焼きそばめん 油 じゃがいも マヨドレ 米 砂糖 黒いりごま	たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり ほうれんそう オレンジ	Ene. : 560kcal P : 21.2g F : 22.4g C : 67.4g Ca : 242mg 食塩相当量 : 1.9g
特別食	31	金	ピラフ 鶏のから揚げ アスパラとにんじんのお浸し コロコロスープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 メロンサンド	鶏もも肉 牛乳 豆乳 豆乳ヨーグルト	米 片栗粉 油 じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが アスパラガス メロン	Ene. : 503kcal P : 20.3g F : 13.1g C : 73.5g Ca : 175mg 食塩相当量 : 1.1g

給食MEMO

七夕の季節がやってきました。流れ星みれるかな～？みんなはどんなお願いごとをするかな～？
メロンやすいか、夏の果物が登場します。旬のものを食べて暑い夏を乗り切りましょう。

< 今月の一品「ピラフ」:31(金) >

ピラフは「洋風の炊き込みご飯」とも言われます。「ピラフ」はフランス語ですが、もともとはトルコ料理の「ピラウ」が由来という説もあります。トルコでは、刻んだ野菜やナッツ、ドライフルーツ等を入れて炊き込んだり、小さなバスタを使ったものなどメイン料理に添える付け合わせとして食べることが多いそうです。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

3歳以上児	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	520kcal	514kcal
P(タンパク質)	20.8g	21.0g
F(脂質)	14.4g	14.1g
O(炭水化物)	76.8g	74.7g
Ca(カルシウム)	230mg	203mg
食塩相当量	1.6g	1.7g
3歳未満児	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	480kcal
P(タンパク質)	20.0g	19.9g
F(脂質)	13.0g	15.1g
O(炭水化物)	69.5g	64.6g
Ca(カルシウム)	200mg	275mg
食塩相当量	1.5g	1.5g