

| 日付            | 献立                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 材 料 名<br>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)      |                                                  |                                                                            |                               | 10時おやつ              | 3時おやつ                            |
|---------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|
|               |                                                   |                                                      | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                                       | 体の調子を整えるもの                                                                 | 調味料                           |                     |                                  |
| 1<br>15<br>火  | 食パン<br>コーンスープ<br>ささみフライ・ケチャップソース<br>せん野菜(キャベツ・人参) | 435.7(338.7)<br>22.4(16.6)<br>13.9(10.5)<br>2.2(1.6) | 食パン<br>調合油、小麦粉、パン粉<br>片栗粉        | ○牛乳、鶏ささ身<br>木綿豆腐                                 | キャベツ、クリームコーン缶<br>○みかん缶、○パイン缶<br>たまねぎ、コーン缶<br>にんじん                          | ケチャップ、ウスターソース<br>コンソメ、食塩、パセリ粉 | お茶<br>クッピーラムネ       | 牛乳<br>フルーツゼリー                    |
| 2<br>16<br>水  | 夏野菜カレーライス<br>キャベツのツナレーズンサラダ<br>パイン缶               | 575.8(555.9)<br>20.1(18.0)<br>16.6(14.9)<br>1.5(1.5) | 米<br>じゃがいも、サラダ油、砂糖               | ○牛乳、豚肉(もも・赤肉)<br>ツナ油漬缶                           | たまねぎ、パイン缶、キャベツ<br>にんじん、なす、ピーマン<br>トマト、干しぶどう、にんにく<br>しょうが◎フルーツ豆乳            | カレールウ、酢<br>ウスターソース            | フルーツ豆乳<br>浮千鳥       | 牛乳<br>漁づくし                       |
| 3<br>17<br>木  | ごはん<br>味噌汁(たまねぎ・なす)<br>煮魚(メルルーサ)                  | 441.4(411.2)<br>19.6(16.5)<br>8.5(9.0)<br>1.9(1.7)   | 米<br>○米粉マカロニ、○砂糖<br>ざらめ糖(中ざら)    | ○牛乳、メルルーサ<br>赤みそ ○きな粉、油揚げ                        | たまねぎ、もやし、なす、ねぎ<br>しょうが、カットわかめ                                              | しょうゆ、本みりん<br>かつおだし(素材力)<br>食塩 | お茶<br>ベジたべる         | 牛乳<br>米粉マカロニ<br>(きな粉)            |
| 4<br>金        | 鶏井<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)<br>春雨サラダ                       | 586.2(506.3)<br>19.3(15.3)<br>20.4(14.7)<br>2.2(1.8) | 米<br>砂糖、はるさめ、片栗粉<br>サラダ油、ごま油     | ○牛乳、鶏もも肉、なると<br>赤みそ、油揚げ                          | たまねぎ、にんじん、もやし<br>きゅうり、みかん缶、ねぎ<br>さやえんどう、カットわかめ                             | しょうゆ、酢<br>かつおだし(素材力)<br>食塩    | お茶<br>きなこもち         | 牛乳<br>いかっこ                       |
| 5<br>19<br>土  | ハヤシライス<br>魚肉ソーセージ<br>みかんゼリー<br>バナナ1/2             | 551.6(471.4)<br>13.5(11.5)<br>14.6(12.5)<br>2.0(1.9) | 米<br>じゃがいも、サラダ油                  | 魚肉ソーセージ<br>豚肉(肩ロース)                              | バナナ、国産みかんゼリー<br>たまねぎ、まいたけ、にんじん<br>○フルーツ豆乳                                  | ハヤシルウ<br>ウスターソース              |                     | フルーツ豆乳<br>クッキー                   |
| 7<br>月        | 七夕寿司<br>きらきらスープ<br>七夕お星さまゼリー                      | 510.7(455.4)<br>21.7(17.8)<br>10.8(8.5)<br>2.3(2.0)  | 米<br>砂糖、はるさめ                     | ○牛乳、ツナ油漬缶<br>油揚げ○チーズ<br>しらす干し<br>無添加ベーコン         | たまねぎ、にんじん、オクラ<br>きゅうり、葉ねぎ、かんぴょう<br>焼きのり、干しいいたけ                             | しょうゆ、酢<br>かつおだし(素材力)<br>食塩    | お茶<br>塩せんべい         | 牛乳<br>メープルシスコ<br>ーロチーズ           |
| 8<br>22<br>火  | 食パン<br>いちごジャム<br>ポークビーンズ<br>きゅうりとコーンのドレッシング<br>和え | 383.4(319.1)<br>16.4(12.4)<br>12.0(9.1)<br>1.6(1.3)  | 食パン<br>じゃがいも、サラダ油、砂糖             | ○牛乳、豚肉(もも)<br>大豆(ゆで)                             | にんじん、たまねぎ、きゅうり<br>コーン缶、いちごジャム                                              | ケチャップ、酢、しょうゆ<br>食塩、コンソメ       | お茶<br>ハイハイン         | お茶<br>ブルーチェ                      |
| 9<br>23<br>水  | ごはん<br>すまし汁(五目)<br>豚肉冷しゃぶ<br>茹で野菜                 | 514.6(476.1)<br>21.7(18.5)<br>16.0(12.8)<br>2.2(1.7) | 米<br>三温糖、片栗粉、いりごま                | ○牛乳、豚肉(肩ロース)<br>木綿豆腐、ミックス味噌                      | キャベツ、にんじん<br>チンゲンサイ、たまねぎ<br>カットわかめ<br>◎野菜ジュース                              | しょうゆ、本みりん<br>かつおだし(素材力)<br>食塩 | 野菜ジュース<br>えび塩せんべい   | 牛乳<br>バニラサンド                     |
| 10<br>24<br>木 | 五目冷や麦<br>ちくわの磯辺揚げ<br>もやしのごまあえ                     | 306.3(280.3)<br>12.5(9.9)<br>7.7(6.1)<br>1.9(1.5)    | 干しひやむぎ<br>調合油、小麦粉、すりごま           | ○ヨーグルト(無糖)、ちくわ<br>油揚げ                            | もやし、にんじん、きゅうり<br>キャベツ、万能ねぎ<br>干しいいたけ、カットわかめ<br>あおのり                        | しょうゆ<br>冷麦つゆストレート             | お茶<br>かきもち          | お茶<br>フルーツミックス<br>ヨーグルトかけ        |
| 11<br>25<br>金 | とうもろこし御飯<br>味噌汁(えのき・豆腐)<br>スパゲティサラダ               | 514.1(454.0)<br>16.1(13.6)<br>16.9(14.1)<br>2.2(1.9) | 米<br>サラダ用スパゲティ<br>マヨネーズ          | ○牛乳、木綿豆腐<br>魚肉ソーセージ<br>ミックス味噌、油揚げ                | とうもろこし、きゅうり<br>にんじん、ねぎ、えのきたけ                                               | かつおだし(素材力)<br>食塩              | お茶<br>カルシウムせん<br>べい | 牛乳<br>フィンガービス<br>ケット             |
| 12<br>26<br>土 | 豚井<br>魚肉ソーセージ<br>青りんごゼリー<br>バナナ1/2                | 557.7(468.6)<br>14.1(11.8)<br>13.7(11.1)<br>1.9(1.5) | 米<br>砂糖、サラダ油                     | 豚肉(肩ロース)<br>魚肉ソーセージ                              | バナナ、青りんごゼリー<br>たまねぎ、しらたき、ねぎ<br>にんじん○フルーツ豆乳                                 | しょうゆ、本みりん<br>かつおだし(素材力)       |                     | フルーツ豆乳<br>クッキー                   |
| 14<br>28<br>月 | マーボーなす丼<br>中華スープ<br>バナナ1/2                        | 620.3(557.2)<br>21.8(18.4)<br>25.1(21.1)<br>2.0(1.7) | 米<br>サラダ油、砂糖、片栗粉<br>ごま油          | ○牛乳、木綿豆腐<br>○ラクトアイス、豚ひき肉<br>赤みそ                  | バナナ、なす、コーン缶<br>ねぎ、たまねぎ、にんじん<br>にんにく、しょうが                                   | しょうゆ、中華だしの素<br>食塩             | お茶<br>たべっこBABY      | 牛乳<br>パピコ                        |
| 18<br>金       | 中華風混ぜご飯<br>豆腐スープ(キャベツ)<br>スクールフィッシュ(かみかター)        | 420.2(403.3)<br>15.9(13.8)<br>8.2(9.8)<br>1.7(1.5)   | 米<br>砂糖、調合油                      | ○牛乳、木綿豆腐<br>豚肉赤身ミンチ<br>スクールフィッシュ                 | たまねぎ、キャベツ、ピーマン<br>たけのこ(ゆで)、ねぎ<br>干しいいたけ                                    | しょうゆ、中華だしの素<br>食塩             | お茶<br>ミレーフライ        | 牛乳<br>かっぱえびせん                    |
| 29<br>火       | わかめごはん<br>麩のすまし汁(えのき)<br>厚揚げのみそ炒め                 | 496.7(455.5)<br>20.7(17.4)<br>14.2(13.5)<br>1.9(1.7) | 米<br>○サンドイッチパン、砂糖<br>片栗粉、ごま油、白玉麩 | ○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)<br>赤みそ                            | たまねぎ、にんじん、にんにく<br>しょうが、ピーマン、ねぎ<br>えのきたけ、干しいいたけ<br>りりこんぶ(だし用)<br>○ブルーベリージャム | しょうゆ<br>かつおだし(素材力)<br>食塩      | お茶<br>さやえんどう        | 牛乳<br>ホイップジャムサ<br>ンド(ブルーベ<br>リー) |
| 30<br>水       | ごはん<br>揚げ餃子<br>トマトのスープ<br>こまつなとしらすのごま酢和え          | 538.1(441.2)<br>17.6(14.2)<br>18.9(12.9)<br>2.2(1.8) | 米<br>調合油、砂糖、ごま油                  | ○牛乳、キャベツ餃子<br>木綿豆腐、ツナ油漬缶<br>無添加ベーコン<br>しらす干し○チーズ | トマト、こまつな、もやし<br>にんじん、たまねぎ                                                  | 中華だしの素、酢、しょうゆ<br>食塩           | お茶<br>塩せんべい         | 牛乳<br>ルヴァンプライ<br>ーロチーズ           |
| 31<br>木       | 中華風混ぜご飯<br>豆腐スープ(キャベツ)<br>国産ももゼリー                 | 442.4(413.3)<br>13.0(11.3)<br>9.4(8.6)<br>1.6(1.4)   | 米<br>砂糖、サラダ油                     | ○牛乳、木綿豆腐<br>豚ひき肉                                 | たまねぎ、キャベツ、ピーマン<br>たけのこ(ゆで)、ねぎ<br>干しいいたけ                                    | しょうゆ、中華だしの素<br>食塩             | お茶<br>ミレーフライ        | 牛乳<br>かっぱえびせん                    |

7月 給食だより



献立からのメッセージ

※都合により、献立を  
変更することがあります。

|        | エネルギー | タンパク | 脂質   | カルシウム | 鉄   | A   | B1   | B2   | C   | 繊維  | 食塩  |
|--------|-------|------|------|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|
|        | kcal  | g    | g    | mg    | mg  | μg  | mg   | mg   | mg  | g   | g   |
| 3才以上児  | 489   | 17.6 | 14.2 | 193   | 1.8 | 146 | 0.31 | 0.31 | 28  | 4.2 | 1.9 |
| 目標量    | 510   | 20.4 | 15.3 | 230   | 2.2 | 190 | 0.38 | 0.32 | 20  | 3.2 | 1.4 |
| 充足率(%) | 96    | 86   | 93   | 84    | 82  | 77  | 111  | 97   | 140 | 131 | 136 |
| 3才未満児  | 433   | 14.6 | 11.9 | 194   | 1.7 | 119 | 0.26 | 0.28 | 28  | 3.6 | 1.6 |
| 目標量    | 463   | 18.5 | 13.9 | 213   | 2.3 | 188 | 0.25 | 0.28 | 20  | 3.3 | 1.5 |
| 充足率(%) | 94    | 79   | 86   | 91    | 74  | 63  | 104  | 100  | 140 | 109 | 107 |

とうもろこし

ビタミンB群やビタミンCな  
どのビタミン、カリウムやマ  
グネシウムなどのミネラルと  
いった、さまざまな栄養素が  
含まれ、疲労回復や夏バテへ  
の働きが期待できます。



ピーマン

緑色のものは未熟果で、完熟  
させると赤ピーマンになります。  
ピーマンはビタミンCをたっぷり  
含む野菜です。また、食物繊維  
も豊富で、便秘の解消にも役立  
ちます。



## 野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

### ★菜汁の良さ

#### 1 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



#### 3 栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



#### 5 作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！難しいレシピを見なくても作ることができます。

#### 2 サラダより野菜をたくさんと

加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



#### 4 飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。

