



7月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立						1・2歳児
		主食	汁物	主菜	副菜		午後 おやつ	午前 おやつ
1	土	ごはん	白菜と人参の みそ汁	鶏むねステーキ (トマト・レタス付)	大根となるとの含煮	ほうれん草のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	月	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	煮魚(カレイ)	南瓜グラタン	チンゲン菜としめじの 中華炒め	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	火	ごはん	チンゲン菜と えのき草のスープ	肉じゃが	五目たまご焼き	キャベツとハムの コールスロー	蒸しパン	フルーツ 牛乳
5	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
6	木	ごはん	白菜と小揚げの みそ汁	パプリカ入り チンジャオロース	桜エビとキャベツの チヂミ	ブロッコリーの おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	金	おにぎり (小松菜甘辛)	そうめん汁	タラの唐揚げ	さつま芋と厚揚げの 甘辛炒め	きゅうりと人参のサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	土	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	長芋と鶏ひき肉の 卵とじ	ひじきと小揚げの含煮	トマトとコーンの 塩昆布和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	月	ごはん	ほうれん草と 豆腐のみそ汁	サバの焼漬け (きゅうりの甘酢付)	納豆そぼろ	ブロッコリーの ごまチーズ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	火	ごはん	小松菜と 小揚げのみそ汁	八宝菜	豆腐ステーキ (おろしソース)	チンゲン菜の バターソテー	ミルク ゼリー	フルーツ 牛乳
12	水	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	鶏むね肉のピカタ	麻婆大根	芋っこりサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	木	ごはん	玉ねぎと卵の みそ汁	ホッケの照り焼き (さくら大根付)	南瓜の甘煮	ほうれん草とトマトの 中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	金	BDプレート ドライカレー	キャベツとコーンの 野菜スープ	エビと ブロッコリーのフライ	煮豆	フルーツサラダ	ケーキ	フルーツ 牛乳
15	土	ごはん	チンゲン菜と 人参のみそ汁	肉豆腐	小松菜のツナ和え	きゅうりともやしの ナムル風	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	月	海の日						
18	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
19	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
20	木	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉とれんこんの ハンバーグ	キャベツと厚揚げの 和風炒め煮	ブロッコリーとコーンの カラフル和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	金	おにぎり (ツナマヨ)	醤油ラーメン	すり身の玉ねぎ天	ベビーチーズ カットトマト	小松菜のソテー	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
22	土	ごはん	豆腐とわかめの みそ汁	鶏むね肉のクリーム煮	ズッキーニと人参の しりしり	キャベツとちくわの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	月	ごはん	高野豆腐と 小松菜のみそ汁	豚肉の生姜焼き (玉ねぎソテー付)	さつま芋と大根の みそ炒め	チンゲン菜と 人参のナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	火	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	焼魚(鮭)	なすのおろし煮	小松菜と ウインナーのソテー	ホット ケーキ	フルーツ 牛乳
26	水	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	松風焼き	大豆の五目煮	白菜とベーコンの フレンチサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	木	おにぎり (鮭わかめ)	五目スープ	クリスピーチキン (焼きそば付)	さつま芋スティック 茹ブロッコリー	スイカ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	金	お弁当給食						おやつ 牛乳
29	土	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	さんまのかば焼き	じゃが芋と 天かまの含煮	キャベツときゅうりの 甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	月	ごはん	じゃが芋と人参の みそ汁	ミートボール	春雨のチャブチェ	小松菜のしらす和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	401kcal	14.5g	11.7g
3～5歳児	461kcal	17.0g	14.0g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。
* お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和5年7月1日