



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					午後	午前
		主食	汁物	主菜	副菜		おやつ	おやつ
1	月	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	火	ごはん	チンゲン菜と厚揚げのみそ汁	タラのパン粉焼き	さつま芋スティック	ブロッコリーの もずく和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	水	ごはん	ほうれん草と丸麩のみそ汁	和風麻婆豆腐	小松菜と炒り卵の 和え物	キャベツと人参の 味噌ドレッシング	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	木	ごはん	小松菜とわかめのみそ汁	豚肉の生姜焼き (玉ねぎソテー付)	南瓜といんげんの含煮	きゅうりと カニカマの酢の物	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
5	金	おにぎり (ツナマヨ)	かしわうどん	大根となるとの かき揚げ	ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	煮豆(金時)	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	土	ごはん	キャベツと玉ねぎのみそ汁	ポテトミートローフ (トマト・レタス付)	五目納豆	ほうれん草の おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	月	大豆カレー	トマ玉スープ	グリル豆腐ナゲット	*カレーの具	キャベツときゅうりの さわやかサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	火	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	煮魚(カレイ)	揚げ人参と じゃが芋のごま和え	小松菜のなめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	水	ごはん	ほうれん草と丸麩のみそ汁	ロールキャベツ	かに玉の銀あん	チンゲン菜と もやしナムル風	ミニピザ	フルーツ 牛乳
11	木	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	土	ごはん	チンゲン菜とわかめのみそ汁	鮭のごま味噌焼き	さつま芋のレモン煮	切干大根のサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	月	海の日						
16	火	ごはん	キャベツと小揚げのみそ汁	鶏むね肉の アングレース	ほうれん草の卵炒め	ベーコン入り コーンバター	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	水	ごはん	豆腐と白菜の みそ汁	焼魚(ホッケ) (さくら大根付)	小松菜と小揚げの 煮浸し	なすとピーマンの 金平風	たまご 蒸しパン	フルーツ 牛乳
18	木	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	金	わかめ おにぎり	そうめん汁	ササミの 中華風天ぷら	ブロッコリーと トマトのサラダ	ミックスフルーツ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	土	ビビンバ丼	小松菜と卵の スープ	ちくわの チーズ焼きソテー	*丼の具 (フルーツ付)	きゅうりとしらすの おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	月	ごはん	高野豆腐と大根のみそ汁	ひじき入りすり身焼き	スパニッシュオムレツ	小松菜と人参の 中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	火	ごはん	ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	肉じゃが	ツナマカロニグラタン	もやしときゅうりの 二色甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	木	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	サバのおろし煮	茄子のチーズ焼き	ほうれん草のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	金	三色お団子 おにぎり	根菜スープ	アンパンマンハンバーグ パスタ添え	型抜きポテトフライ (スイカ付)	ブロッコリーの ごま味噌マヨ和え	バナナヨー グルトアイス	フルーツ 牛乳
27	土	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁	さつまいもコロッケ (トマト・レタス付)	豆腐チャンプルー	キャベツと パプリカのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	月	ごはん	はんぺんとしめじのお吸い物	鮭のバター醤油焼き	うの花炒り	ほうれん草と ハムのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	火	ごはん	小松菜と人参のみそ汁	豚肉と野菜の 生姜炒め	大根と厚揚げの含煮	ひじきの和風サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	483kcal	19.95g	16.95g

* お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和6年7月1日