



7月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
1	金	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ 果物	スキムミルク せんべい	小麦粉、マヨネーズ、すりごま、米、押麦	さけ、スキムミルク、ハム、バター	パイナップル、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	お茶 ウエハース
2	土	ごはん 回鍋肉 もやしのごま酢あえ	スキムミルク ビスケット	砂糖、油、ごま、米、押麦	豚肉、スキムミルク、かにかまぼこ、米みそ	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり	牛乳 果物
3	日						
4	月	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ かきたまスープ	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	じゃがいも、マヨネーズ、はちみつ、油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、コーン、オクラ、レモン、ねぎ、かんでん	牛乳 クッキー
5	火	ごはん さばのごまみそかけ 海藻サラダ 果物	スキムミルク かりんとう	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	さば、スキムミルク、かにかまぼこ、みそ	バナナ、きゅうり、コーン、にんじん、レモン、わかめ、しょうが	お茶 クラッカー
6	水	ごはん 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 スティックきゅうり	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	玄米フレーク、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、米、押麦	ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、だいす	きゅうり、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、ねぎ、こんぶ	お茶 ポーロ
7	木	おにぎり 七塔そうめん なすとかぼちゃのあげ酢 果物	みかんジュース クラッカー チーズ	干しとうめん、油、砂糖、ごま、米	卵、ハム、チーズ、いわし(煮干し)	みかん天然果汁、すいか、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、ねぎ、干ししいたけ、のり	牛乳 ビスケット
8	金	ごはん 魚の梅干煮 土佐和え みそ汁	スキムミルク (手作り) 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま、米、押麦	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、麦みそ、ちくわ、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、うめ干し、ねぎ	お茶 ウエハース
9	土	ごはん しょうが焼き スライストマト 麩のすまし汁	スキムミルク ビスケット	油、焼ふ、米、押麦	豚肉、スキムミルク、かまぼこ	トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
10	日						
11	月	ごはん パンパンジー かぼちゃのサラダ わかめスープ	コーンフレーク	玄米フレーク、コーンフレーク、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、米、押麦	牛乳、鶏ささ身、麦みそ	かぼちゃ、きゅうり、トマト、もやし、えのきたけ、えだまめ、コーン、ねぎ、わかめ	お茶 果物
12	火	ごはん えびと野菜のかき揚げ ツナサラダ ゆで野菜	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、米、押麦	えび、スキムミルク、卵、牛乳、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、ごぼう、えだまめ、にんじん、ピーマン、レモン	お茶 クラッカー
13	水	ごはん 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、しらたき、砂糖、油、米、押麦	牛肉、スキムミルク、卵、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	お茶 ポーロ
14	木	ごはん 豆腐のまさご揚げ さきいかのサラダ すまし汁	お茶 (手作り) 枝豆ごはん	米、油、山芋、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、さきいか、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、えだまめ、ねぎ、わかめ、こんぶ	牛乳 ウエハース
15	金	おにぎり シーフード焼きそば スティックきゅうり 果物	スキムミルク バームクーヘン	ゆで中華めん、マヨネーズ、油、米	スキムミルク、豚肉、えび、いか	パイナップル、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	お茶 せんべい
16	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク クラッカー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 ビスケット

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
17 日			★夏野菜★ かぼちゃ・きゅうり・トマト・なす・ピーマン・とうもろこし・オクラ・えだまめなど 			
18 月	 海の日					
19 火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ チーズサラダ 果物	スキムミルク プリン	マヨネーズ、パン 粉、油、米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき 肉、スキムミ ルク、ツナ缶、チー ズ、卵	バナナ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、コーン	お茶 クラッカー
20 水	ごはん ひじきの炒り煮 イカリング スライストマト	スキムミルク (手作り) ジャムサンド	食パン、油、砂 糖、米、押麦	イカリング、豚 肉、スキムミ ルク、油揚げ、さつ ま揚げ、だいず	トマト、にんじん、し めじ、いんげん、フ ルーベリージャム、い ちごジャム、ひじき	お茶 ボーロ
21 木	ごはん 夏野菜カレー まめまめサラダ 果物	スキムミルク ビスケット	カレールウ、油、 砂糖、ごま油、 米、押麦	木綿豆腐、豚肉、 スキムミルク、だ いず、しらす干し	メロン、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、な す、トマト、ピーマ ン、えだまめ	お茶 ウエハース
22 金	ごはん 魚のピザ風 スパサラダ スープ	スキムミルク (手作り) ゆでとうもろこし	じゃがいも、マヨ ネーズ、スパゲ ティー、油、米、 押麦	白身魚、スキムミ ルク、ハム、ピザ 用チーズ	とうもろこし、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン、きゅう り、ねぎ、パセリ	牛乳 果物
23 土	ごはん マーボーなす きゅうりと春雨の酢の物 果物	コーンフレーク	玄米フレーク、 コーンフレーク、 はるさめ、砂糖、 油、片栗粉、ごま 油、米、押麦	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、麦み そ、しらす干し	オレンジ、なす、きゅ うり、ねぎ、にんじ ん、わかめ、にんに く、しょうが	お茶 クッキー
24 日						
25 月	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	スキムミルク カステラ	板こんにゃく、は るさめ、砂糖、ご ま、米、押麦	鶏レバー、卵、ス キムミルク、豚肉	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 クラッカー
26 火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 五目おえ 果物	スキムミルク (手作り) 黒糖わらび餅	わらび餅粉、マヨ ネーズ、油、小麦 粉、砂糖、パン 粉、黒砂糖、ご ま、米、押麦	白身魚、スキムミ ルク、きな粉、 卵、ハム、ちく わ、牛乳	パイナップル、もや し、きゅうり、にんじ ん、コーン、らっきよ う	お茶 ボーロ
27 水	ごはん 牛丼 あげポテト しらすおえ 	スキムミルク バターブリッツ	じゃがいも、しら たき、油、小麦 粉、砂糖、米、押 麦	牛肉、スキムミ ルク、焼き豆腐、し らす干し	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、ごぼう、に んじん、えのきたけ、 ねぎ、干ししいたけ、 あおのり	お茶 ウエハース
28 木	ごはん 鶏の甘辛揚げ コールスローサラダ すまし汁	お茶 (手作り) フルーツアイス	玄米フレーク、 油、片栗粉、砂 糖、ごま、米、押 麦	鶏もも肉、アイス クリーム、絹ごし 豆腐、ハム、かま ぼこ	バナナ、みかん缶、 きゅうり、キャベツ、 りんご、コーン、ね ぎ、わかめ	牛乳 ビスケット
29 金	ごはん 煮魚 ひじきの白おえ みそ汁	スキムミルク 味付けパン	板こんにゃく、砂 糖、すりごま、 米、押麦	あかうお、木綿豆 腐、スキムミ ルク、麦みそ、ちく わ、白みそ、油揚 げ	かぼちゃ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、ひじき、ね ぎ、しょうが	牛乳 果物
30 土	ごはん ブレンオムレツ ポークビーンズ スティックきゅうり	スキムミルク クッキー	じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂 糖、米、押麦	卵、大豆、豚肉、 スキムミルク、牛 乳	たまねぎ、きゅうり、 トマトピューレ、パセ リ	お茶 せんべい
31 日						

◆夏を元気にすごそう!!◆暑い夏がやってきました。この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏を元気に乗り切るためには、毎日の食事が大切です。夏野菜には、ビタミンやカリウム、水分を豊富に含んだものも多く、体内にこもった熱を放出してくれる働きなどがあり、体の調子を整えてくれ、夏バテにも効果があります。今月の給食にも夏野菜がたくさん使われています。子どもたちと一緒に夏野菜を探してみてください♪