

7月 給食予定献立表



2024年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食	3時のおやつ		赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・糖や力の元になる
1	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き キャベツの昆布和え 大根のすまし汁・りんご(1歳:煮りんご角切り)	牛乳 メーブルケーキ	鮭 味噌 牛乳	ブロッコリー・キャベツ 人参・塩昆布 大根・玉ねぎ みつば・りんご	米・エッグケア しょうゆ・ホットケーキミックス 上白糖・有塩バター メーブルシロップ	
2	火	牛乳 マンナビスケット	ロールパン ミートソースパグティ ポパイサラダ 豆腐スープ	お茶 ためきおにぎり	合挽きミンチ ウインナー 豆乳 鶏がらだし	玉ねぎ・人参・ケチャップ トマト缶・グリーンピース・ほうれん草 パプリカ・白菜・コーン パセリ・ねぎ	ロールパン・ソースパグティ・なたね油 ウスターソース・ごまだれ・じゃが芋 米・天かす・しょうゆ みりん・ごま油・ごま	
3	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏肉のさっぱり味噌焼き ひじきのマヨサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳 ふのきな粉ラスク	鶏肉・ツナ 厚揚げ・味噌 牛乳 きな粉	レモン果汁・玉ねぎ ブロッコリー・ひじき 人参・インゲン ねぎ	米・みりん 上白糖・しょうゆ なたね油・エッグケア おつゆ・有塩バター	
4	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 チャプチェ 中華風サラダ 中華スープ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 鶏がらだし 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 トマト・きゅうり わかめ・えのき	米・上白糖 上白糖・ごま・ごま油 みりん・ごま 小麦粉・黒砂糖	
5	金	牛乳 マンナウエハース	☆七夕☆ 乳児:ちらし飯/幼児:ちらし寿司 星のコロッケ 冷やしほうとう	牛乳 七夕ゼリー	高野豆腐・鮭フレーク 星のコロッケ かまぼこ 牛乳	干し椎茸・きゅうり 人参・コーン 絹さや・ケチャップ アスパラ・オクラ	米・しょうゆ・上白糖 植物油・そうめん みりん・寒天 ぶどうジュース・オレンジジュース	
6	土	牛乳 星たべよ	ウインナーピラフ かぼちゃのソテー コンソメスープ	牛乳 味しらべ	ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・パセリ かぼちゃ・エリンギ ほうれん草	米 なたね油 しょうゆ 味しらべ	
8	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さばの照り焼き 白菜のお浸し わかめの味噌汁	牛乳 スイートポテト	さば さつま揚げ 味噌 牛乳	しょうが・インゲン 白菜・人参 わかめ 玉ねぎ	米・上白糖 しょうゆ・みりん おつゆ・さつま芋 有塩バター	
9	火	牛乳 マンナビスケット	タコライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	お茶 チヂミ	合挽きミンチ コンソメ 豚ミンチ	玉ねぎ・ケチャップ・トマト缶 レタス・トマト・ブロッコリー 人参・コーン・えのき パセリ・にら・レモン果汁	米・なたね油・しょうゆ ウスターソース・カレー粉 和風ドレッシング・小麦粉 片栗粉・ごま油	
10	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 ごまチキン竜田 小松菜のじゃこ和え 中華スープ	牛乳 パン缶(乳児) バイナッブル(幼児)	鶏肉 ちりめんじゃこ 鶏がらだし 牛乳	しょうが・アスパラ 小松菜・人参 もやし・玉ねぎ にら・パン缶・バイナッブル	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 黒ごま 植物油	
11	木	牛乳 たべっ子ベイビー	☆絵本メニュー☆ ひまわりごはん キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁・オレンジ	牛乳 プリン	鶏ミンチ・かつお節 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・コーン 絹さや・キャベツ 人参・わかめ オレンジ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 プリンミックス	
12	金	牛乳 マンナウエハース	わかめご飯 焼きそば 焼売 かき玉汁	牛乳 じゃこトースト	豚肉・焼売 鶏卵・牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	わかめ御飯(鮭)・キャベツ 玉ねぎ・人参 ねぎ パセリ	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・しょうゆ 食パン・エッグケア	
13	土	牛乳 星たべよ	チャーハン チンゲン菜の中華和え 中華スープ	牛乳 ビスコ	鶏ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜・もやし しめじ・にら	米・なたね油 しょうゆ・ごま 上白糖・ごま油 ビスコ	
15	月		海の日					
16	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 ココアのパウンドケーキ	さわら・揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	ゆず・レモン果汁・インゲン 切干大根・人参 干し椎茸・小松菜 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 なたね油・小麦粉 有塩バター・ココア	
17	水	牛乳 お野菜ビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ピラフ 鶏の唐揚げ カラフルサラダ・コンソメスープ	牛乳 ごまクッキー	ベーコンコンソメ 鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが・ブロッコリー パプリカ・人参 パセリ	米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 和風ドレッシング・黒ごま 無塩バター・上白糖	
18	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁	牛乳 とうもろこし	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・しょうが キャベツ・しその香 ねぎ・とうもろこし	米 しょうゆ みりん なたね油	
19	金	牛乳 マンナウエハース	薬飯 冷やし中華 餃子 バナナ	お茶 フルーチェ	焼き豚 鶏がらだし 餃子 牛乳	菜のしるし・わかめ きゅうり トマト バナナ	米・中華そば 上白糖・しょうゆ ごま油 ブルーチーズ(ビーチ)	
20	土	牛乳 星たべよ	和風あんかけ丼 アスパラのごま和え ごぼうの味噌汁	牛乳 マリールビスケット	鶏ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸 アスパラ・ごぼう ねぎ	米・しょうゆ みりん・片栗粉 ごま・上白糖 マリールビスケット	
22	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜のおかか和え 麩の味噌汁	牛乳 カルピス寒天	ホキ・かつお節 味噌 牛乳 カルピス	青のり・ブロッコリー 白菜・人参 玉ねぎ・わかめ 費桃缶	米・小麦粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・おつゆ 寒天	
23	火	牛乳 マンナビスケット	枝豆とじゃこの炊き込みご飯 棒棒鶏肉 チンゲン菜のスープ	牛乳 ジャムマフィン	ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏がらだし 牛乳	枝豆・人参 きゅうり・キャベツ チンゲン菜・椎茸 玉ねぎ	米・しょうゆ みりん・ごまだれ 小麦粉・上白糖 なたね油・いちごジャム	
24	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 豚肉のしぐれ煮 大根サラダ わかめのすまし汁	牛乳 コンソメポテト	豚肉 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・人参 しょうが・大根 パプリカ・わかめ みつば	米・茶こんにやく 上白糖・しょうゆ 和風ドレッシング・カットポテト 植物油	
25	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 マーボー豆腐 小松菜のおかかマヨ和え 中華スープ	牛乳 すいか	豆腐・豚ミンチ 味噌・赤だし かつお節・鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・にら 小松菜・もやし すいか	米・なたね油 ごま油・みりん 片栗粉・エッグケア しょうゆ	
26	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー 豆菜サラダ りんご(1歳:煮りんご角切り)	牛乳 マッシュマロサンド	牛肉 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草 パプリカ りんご	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉 なたね油・エッグケア ルヴァンクラッカー・マッシュマロ	
27	土	牛乳 星たべよ	和風焼うどん インゲンのごま和え さつま芋の味噌汁	牛乳 きな粉餅せんべい	豚肉 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ インゲン ねぎ	うどん・なたね油 しょうゆ・ごま 上白糖・さつま芋 きなこ餅	
29	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さばの梅煮 金平ごぼう キャベツの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	さば・揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	梅干し・しょうが ブロッコリー・ごぼう 人参・キャベツ 玉ねぎ・レモン果汁	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ごま油・ごま 小麦粉・無塩バター	
30	火	牛乳 マンナビスケット	ゆかりご飯 サラダうどん チンゲン菜の和え物 みかん缶	牛乳 黒糖ちんすこう	ささみ 牛乳	しその香・きゅうり トマト・コーン チンゲン菜・しめじ 人参・みかん缶	米・細うどん・めんつゆ しょうゆ・みりん・上白糖 小麦粉・片栗粉 黒砂糖・なたね油	
31	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 ゴーヤ入り豆腐のチャンプル ブロッコリーのごま和え 麩の味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	鶏卵・豆腐 鶏ミンチ・味噌 牛乳 きな粉	ゴーヤ・にら・もやし 人参・玉ねぎ しょうが・ブロッコリー ねぎ・バナナ	米・ごま油 しょうゆ・ごま 上白糖 おつゆ	



★今月の絵本メニューの題材は、「ひまわり」です！



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	528kcal	19.9g	19.1g	3.0g	1.2g
幼児	562kcal	20.7g	18.0g	3.9g	1.6g