

令和3年7月献立表

日にち	7月の旬食材		1	2	3		
曜日			木	金	土		
給食	 <p>野菜：なす、きゅうり、オクラ、いんげん、とうもろこし、ピーマン</p> <p>果物：スイカ、メロン、さくらんぼ</p> <p>魚介類：アジ、イワシ、イカ、カジキマグロ</p>		スパゲティミートソース コールスローサラダ オニオンスープ カルピス寒天	ゆかりごはん からまつ炒り鶏 じゃこ入り厚焼き玉子 ほうれん草の味噌汁 りんご	サラダうどん もやしのナムル わかめの中華汁 ヨーグルト		
おやつ			乳児：おにぎり、 幼児：いなり寿司 麦茶	フルーツオムレット 麦茶	コーンフレーク 麦茶		
エネルギー			乳児 495 幼児 581	乳児 485 幼児 541	乳児 517 幼児 585		
延長食			ジャムサンド	ヨーグルト	チーズクラッカーサンド		
日にち	5	6	7	8	9	10	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	バターライス かじきの漁師風ソース 揚げポテトのサラダ ほうれん草のスープ メロン	豚丼 チンゲン菜とわかめの和え物 いもたき汁 オレンジ寒天	カップちらし寿司 えびのあられ揚げ きゅうりとキャベツの浅漬け 天の川すまし汁 スイカ	冷やし中華 ポテト春巻き ブロッコリー ヨーグルト	胚芽米 梅干し 鶏肉のみぞれ煮 トマトといんげんのサラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツポンチ	和風スパゲティ ニース風サラダ コンソメコーンスープ グレープ寒天	
おやつ	お魚泳ぐ夏のクリームあんみつ 麦茶	ツナのお好み焼き 麦茶	星空ゼリー 麦茶	なすのミートグラタン 麦茶	かみかみロールサンド 麦茶	夏野菜のキッシュ 麦茶	
エネルギー	乳児 510 幼児 575	乳児 518 幼児 576	乳児 505 幼児 555	乳児 480 幼児 540	乳児 509 幼児 553	乳児 475 幼児 526	
延長食	汁そば	菜飯おにぎり	ヨーグルト	ジャムサンド	わかめおにぎり	じゃがいももち	
日にち	12	13	14	15	16	17	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	タコライス なすとピーマンのツナ味噌炒め もやしのスープ フルーツポンチ	胚芽米 たくあん たらけのケチャップあんかけ にらともやしの和え物 おくらのふんわり卵汁 メロン	三色丼 なすとれんこんの揚げびたし なめこの味噌汁 グレープ寒天	ナシゴレン 鶏の唐揚げ ブロッコリーの塩炒め 汁ビーフン スイカ	枝豆ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 土佐漬け たまねぎと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	冷やしきつねうどん 豚肉と野菜の炒め物 アップル寒天	
おやつ	ハムチーズパイ 麦茶	手作りプリン 麦茶	トマトの冷製パスタ 麦茶	ピーチババロア 麦茶	フレンチトースト 麦茶	フランクフルト 麦茶	
エネルギー	乳児 519 幼児 553	乳児 450 幼児 530	乳児 516 幼児 574	乳児 510 幼児 590	乳児 496 幼児 553	乳児 445 幼児 530	
延長食	ゆかりおにぎり	ジャムサンド	菜飯おにぎり	ヨーグルト	チーズクラッカーサンド	コーンフレーク	
日にち	19	20	21	22	23	24	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	バターチキンカレー キャベツのアチャール コンソメスープ ラッシー	祝！東京オリンピック 応援メニュー 天井 五色サラダ 紅白はんぺんのすまし汁 メロン	じゃこごはん かじきのあずま煮 小松菜の桜えび和え わかめとじゃがいもの味噌汁 スイカ	海の日		スポーツの日	
おやつ	サモサ 麦茶	五輪焼きドーナッツ 麦茶	スープ・オ・フリユイ 麦茶			チヂミ 麦茶	
エネルギー	乳児 528 幼児 618	乳児 526 幼児 569	乳児 530 幼児 561			乳児 452 幼児 532	
延長食	ジャムサンド	汁そば	ゆかりおにぎり			チーズクラッカーサンド	
日にち	26	27	28	29	30	31	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	胚芽米 ふりかけ さばの塩焼き めかぶと切干大根のトマトサラダ なすの味噌汁 フルーツポンチ	中華丼 鶏ときゅうりの中華サラダ くずし豆腐のとろみ汁 アップル寒天	コーンピラフ チーズオンハンバーグ にんじんドレッシングサラダ 枝豆ポタージュ 7月のバースディケーキ	ハヤシライス シーザーサラダ 青菜とかぶのスープ ヨーグルト	からまつ夏祭り お楽しみメニュー♪		ナポリタン ツナサラダ 小松菜のスープ オレンジ寒天
おやつ	いもフライ 麦茶	スコーン 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	冷やしそうめん 麦茶			青のりじゃがバター 麦茶
エネルギー	乳児 489 幼児 546	乳児 521 幼児 585	乳児 535 幼児 624	乳児 510 幼児 555	乳児 560 幼児 600	乳児 485 幼児 550	
延長食	汁そば	わかめおにぎり	ヨーグルト	菜飯おにぎり	チーズクラッカーサンド	コーンフレーク	

7月19日(月)食育の日～インド～にて提供を予定している【キャベツのアチャール】とは、インドの漬物(ピクルス)のことです。
 本来は様々な香辛料を使用しますが、今回は子ども用に甘酸っぱく、食べやすくして提供します。
 【ラッシー】はインドのヨーグルト「ダヒー」で作る飲み物です。今回はヨーグルトと牛乳で作ります。
 【サモサ】はじゃがいもやたまねぎ、ひき肉を薄い皮で包んで揚げた、さっくりでホクホクなインドのおやつです。