

五条愛児園 2021年7月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				午前おやつ	午後おやつ
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1	木	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め もやしの昆布和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・ピーマン 太もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・ワスターソース・トマトケチャップ・■醤油 だし	野菜クラッカー 牛乳 ■野菜クラッカー ▲牛乳	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳 ■ぼたぼた焼 ▲牛乳
2	金	麦入りごはん 白身魚の照焼 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	ホキ 大豆 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	ぼりんこ 牛乳 ■ぼりんこ ▲牛乳	黒糖きなこパンケーキ 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油 ▲牛乳
3	土	焼きそば ちくわとほうれん草の中華和え すまし汁	豚肉・かつお節 ■ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・太もやし ほうれん草・大根 玉ねぎ・人参	■焼きそば用糖・油 砂糖・ごま油 ■お豆腐	とんかつソース ■醤油・鶏がらスープ だし・■醤油・塩	一口ゼリー 牛乳 一口ゼリー ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳 ■▲エースコイン ▲牛乳
5	月	麦入りごはん チキンのマヨネーズ焼 ブロッコリーとキャベツのごま和え 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 えのきだけ・ほうれん草	米(国産)・押麦 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・白ごま	塩 ■醤油・だし だし	フルーツ(バナナ) 牛乳 バナナ ▲牛乳	きなこホールクッキー 牛乳 ■小麦粉・きな粉・砂糖 ▲バター・▲牛乳 ▲牛乳
6	火	麦入りごはん アジの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁	あじ 鶏肉 赤みそ	人参・さやいんげん 大根・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 油・じゃが芋・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	ベビービスケット 牛乳 ■たべっこベビービスケット ▲牛乳	お米の-snack サラダ味 牛乳 *お米の-snack サラダ味 ▲牛乳
7	水	七夕バラちらし寿司 星型ハンバーグ キャベツのおかか和え 天の川にゅうめん	ツナフレーク ハンバーグ かつお節	人参・きゅうり・コーン・のり キャベツ・ほうれん草・人参 オクラ・玉ねぎ	米(国産)・砂糖 油・砂糖・でん粉 砂糖 ■そうめん	■酢・塩 ■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	野菜クラッカー 牛乳 ■野菜クラッカー ▲牛乳	フルーツあんみつ 牛乳 ■小麦粉・砂糖・バナナ 黄桃(缶詰)・粒あん ▲牛乳
8	木	ごはん 豆腐チャンプルー 胡麻かぼちゃ レタスとトマトのスープ	豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・太もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが かぼちゃ レタス・玉ねぎ・トマト	米(国産) 油・砂糖・ごま油 砂糖・白ごま	■醤油・鶏がらスープ・料理酒・塩 塩・■醤油 鶏がらスープ	フルーツ(バナナ) 牛乳 バナナ ▲牛乳	ごまちゃんすこう 牛乳 ■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
9	金	麦入りごはん サケのつけ焼 五色納豆 厚揚げととうがんの煮物	さけ しらす・納豆 生揚げ	白菜・ほうれん草・人参 冬瓜・人参・グリーンピース	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・料理酒	一口ゼリー 牛乳 一口ゼリー ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳 ■/▲シガーフライ ▲牛乳
10	土	肉豆腐丼 白菜の和え物 味噌汁	豚肉・焼豆腐 ■ちくわ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・白菜・人参 太もやし・人参	砂糖・米(国産) 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 だし	ベビービスケット 牛乳 ■たべっこベビービスケット ▲牛乳	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳 ■ぼたぼた焼 ▲牛乳
12	月	麦入りごはん 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜の海苔和え 味噌汁	豚肉・ 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう チンゲン菜・白菜・人参・のり 大根・さやいんげん	米(国産)・押麦 つきこんにやく・油・砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	ぼりんこ 牛乳 ■ぼりんこ ▲牛乳	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・レーズン ▲牛乳
13	火	ごはん 白身魚の西京焼 高野豆腐の卵とし すまし汁	ホキ・白みそ 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	野菜クラッカー 牛乳 ■野菜クラッカー ▲牛乳	大豆スコーン 牛乳 ■ホットケーキミックス・▲バター ▲牛乳・大豆 ▲牛乳
14	水	夏のチキンカレー ひじきとさつま芋のサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 ひじき・ブロッコリー・コーン バナナ	油・米(国産) さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) バナナ	■▲カレーウ ■醤油	一口ゼリー 牛乳 一口ゼリー ▲牛乳	おせんべい サラダ味 牛乳 *おせんべい サラダ味 ▲牛乳
15	木	ごはん サバの塩焼 切干大根の煮物 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・小松菜 玉ねぎ・かぼちゃ・えのきだけ	米(国産) 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	ぼりんこ 牛乳 ■ぼりんこ ▲牛乳	フルーツシャーベット 牛乳 ももゼリー ▲牛乳
16	金	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 中華スープ スイカ	鶏肉 豆腐	しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・黄パプリカ・人参 ほうれん草・えのきだけ すいか	米(国産) 油・砂糖・でん粉	料理酒・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ベビービスケット 牛乳 ■たべっこベビービスケット ▲牛乳	ヨーグルトマフィン 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
17	土	冷やしうどん かぼちゃの天ぷら 白菜の和え物	鶏ささみ	太もやし・きゅうり かぼちゃ 白菜・ほうれん草・人参	■うどん ■小麦粉・油 砂糖	■つゆ だし・■醤油	野菜クラッカー 牛乳 ■野菜クラッカー ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳 ■アスパラガスビスケット ▲牛乳
19	月	豚丼 小松菜のじゃこ和え 味噌汁	豚肉 しらす 赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・小松菜・人参 ごぼう・しめじ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ぼりんこ 牛乳 ■ぼりんこ ▲牛乳	ハインザワーかん 牛乳 ハイン(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳
20	火	麦入りごはん 中華オムレツ 春雨の酢の物 中華スープ	●卵・●▲ベーコン ツナフレーク 豆腐	なす・玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ	米(国産)・押麦 油・でん粉 緑豆春雨・砂糖	鶏がらスープ・■醤油・塩 だし・■酢・■醤油 鶏がらスープ	一口ゼリー 牛乳 一口ゼリー ▲牛乳	ほうれん草マフィン 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・ほうれん草 ▲牛乳
21	水	麦入りごはん アジのごま味噌焼 かぼちゃの煮物 すまし汁	あじ・白みそ 生揚げ	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース オクラ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま・油 砂糖 ■お豆腐	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	ベビービスケット 牛乳 ■たべっこベビービスケット ▲牛乳	黒みつバナナ 牛乳 バナナ・きな粉 砂糖・黒砂糖 ▲牛乳
24	土	ピピン丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚ひき肉・大豆たんぱく かつお節 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ	油・米(国産) 砂糖 さつま芋	塩・■焼肉のたれ だし・■醤油 だし	野菜クラッカー 牛乳 ■野菜クラッカー ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳 ■アスパラガスビスケット ▲牛乳
26	月	ごはん チーズハンバーグ 鶏ささみとほうれん草の和え物 味噌汁	■▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ 鶏ささみ 赤みそ	パセリ ほうれん草・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 ■お豆腐	だし・■醤油 だし	ぼりんこ 牛乳 ■ぼりんこ ▲牛乳	きんぴらお焼き 牛乳 米(国産)・ごぼう・人参・油・砂糖 ■醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳
27	火	麦入りごはん サケの土佐焼 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	さけ・かつお節 豚ひき肉・大豆たんぱく・凍り豆腐 赤みそ	人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・砂糖 油・砂糖・でん粉 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビービスケット 牛乳 ■たべっこベビービスケット ▲牛乳	2色ゼリー 牛乳 寒天・りんごジュース 砂糖・ダイゼリー(みかんFe) ▲牛乳
28	水	トウモロコシごはん 揚げ鶏のトマトソース ブロッコリーのサラダ スープ デザート(巨峰ゼリー)	鶏肉	コーン 玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・キャベツ・人参 チンゲン菜・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 巨峰ゼリー	塩・料理酒 塩・トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	野菜クラッカー 牛乳 ■野菜クラッカー ▲牛乳	お誕生会ケーキ 牛乳 ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
29	木	ごはん サバの竜田揚げ ひじきとごぼうの煮物 味噌汁	さば 大豆 赤みそ	しょうが ごぼう・人参・ひじき・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産) でん粉・油 つきこんにやく・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	フルーツ(バナナ) 牛乳 バナナ ▲牛乳	きなこトースト 牛乳 ■▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
30	金	麦入りごはん 夏野菜麻婆 マロニーサラダ フルーツ(バナナ)	豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく 人参・きゅうり バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・鶏がらスープ	一口ゼリー 牛乳 一口ゼリー ▲牛乳	ビスコ 牛乳 ■▲ビスコ ▲牛乳
31	土	ツナスパゲティ コロコロパンキンサラダ スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・しめじ・人参・さやいんげん・のり かぼちゃ・きゅうり・コーン 大根・チンゲン菜・人参	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・料理酒・塩・■醤油 コンソメ	ベビービスケット 牛乳 ■たべっこベビービスケット ▲牛乳	せんべい(重たべよ) 牛乳 ■聖せいせんべい ▲牛乳

・食の記念日は夏野菜の「冬瓜」です。冬瓜には水分が多く含まれカラダを冷やす働きがある為
熱中症の予防にもなる食材です。
・七夕メニューにはちらし寿司や星形コロケ・天の川にみたてたにゅうめんを取り入れています。
・季節の果物「すいか」も取り入れています。種があるので気を付けてください。
～強化メニューについて～「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。