

令和3年

7月 給食献立表

杉ノ子第二保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ご飯 味噌汁 鶏のコーンフレーク焼き ほうれん草のソテー 蒸し野菜 果物(スイカ)	ジュース 菓子	絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・マヨネーズ・コーンフレーク・有塩バター・調合油	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・にんにく・しょうが・ほうれんそう・りよくとうもやし・くりかぼちゃ・すいか
2 金	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 切干し大根の甘酢和え ゆり根の即席漬け 果物(みかん缶)	パン 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・ぶたひき肉	菓子・精白米・三温糖・中華めん・調合油	こまつな・たまねぎ・しょうが・切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・みかん缶詰・塩わかめ
3 土	野菜冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ロースハム・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・中華めん・三温糖・ごま油・いりごま・じゃがいも・調合油・食パン	きゅうり・りよくとうもやし・にんじん・いちごジャム
5 月	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ナムル ヤクルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・木綿豆腐・乳酸菌飲料・鶏卵・豆乳	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・薄力粉・有塩バター	キャベツ・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・りよくとうもやし・きゅうり・くりかぼちゃ
6 火	七夕寿司 キラキラスープ 鯖のみそ照り焼き マロニーの金平 天の川ゼリー	ヨーグルト 麦茶 アイスクリーム 菓子	ヨーグルト・油揚げ・鶏卵・でんぷ・かつお節・さけ・みそ・アイスクリーム	精白米・三温糖・そうめん・マロニー・ごま油・天の川ゼリー・菓子	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・焼きのり・オクラ・ごぼう・青ピーマン
7 水	牛乳ハン ペイザンスープ 鶏肉のトマトソースがけ マカロニソテー 茹でキャベツ ヨーグルト	果物(バナナ) 牛乳	牛乳・ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	牛乳パン・有塩バター・片栗粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・ホールトマト・青ピーマン
8 木	ご飯 味噌汁 さつぱりしょうが焼き 茹でキャベツ ズッキーニ炒め 果物(スイカ)	ジュース 菓子	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ベーコン・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・いりごま・そうめん	りんごジュース・えのきたけ・チンゲンサイ・しょうが・だいこん・キャベツ・ズッキーニ・にんじん・すいか・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
9 金	ふりかけご飯 味噌汁 ★お好み焼き風厚焼き卵 粉ふき芋 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・サラダ竹輪・鶏卵・かつお節・ヨーグルト	菓子・精白米・焼きふ・調合油・じゃがいも・マヨネーズ	りよくとうもやし・ほうれんそう・キャベツ・あおのり・にんじん・スイートコーン
10 土	なすのミートソースパゲッティ もやしのスープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・なす・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・りよくとうもやし・生しいたけ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・乾しいたけ
12 月	ふりかけご飯 味噌汁 鶏の照り焼き スパゲッティのサラダ 人参しりしり 果物(スイカ)	揚げパン 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・プロセスチーズ・ロースハム・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・スパゲティ・オリーブ油・ごま油・ロールパン・調合油・グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・すいか
13 火	カレーライス 若布スープ アスパラサラダ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・鶏卵・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・お好み焼き粉	たまねぎ・にんじん・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・アスパラガス・バナナ・冷凍コーン・こねぎ
14 水	オープンサンド コーンスープ ポークビーンズ 青りんごゼリー	果物(バナナ) 麦茶	プロセスチーズ・大豆水煮缶詰・ぶたロース・ベーコン・塩だけ	ロールパン・マヨネーズ・片栗粉・じゃがいも・調合油・三温糖・ゼリー・精白米・いりごま	バナナ・きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・ホールトマト
15 木	お赤飯 味噌汁 ヒレカツ 煮付け 茹でキャベツ ヨーグルト	ジュース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・ぶたヒレ・鶏卵・さつま揚げ・ヨーグルト	菓子・ごましお・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ショートケーキ	りんごジュース・長ねぎ・塩わかめ・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・桃缶

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	494	20.2	14.4	242	1.8	159	0.29	0.39	27	4.3	2.2
幼児	588	23.7	17.4	226	2.3	176	0.35	0.37	31	5.6	2.8

※ ★マークは新メニューです。 ※ 上段のおやつは乳児の朝のおやつです。  
 ※ 材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。



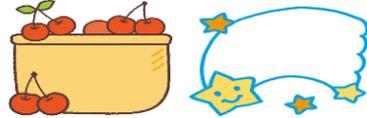
令和3年

7月 給食献立表

杉ノ子第二保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のステーキソースかけ 人参の甘煮 ほうれん草とベーコンのソテー 果物(スイカ)	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン・アイスクリーム	菓子・精白米・調合油・三温糖	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・すいか
17 土	冷やしきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツヨーグルト	アイスクリーム 麦茶 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・うどん・三温糖・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	ほうれんそう・にんじん・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ・バナナ
19 月	ご飯 味噌汁 チキンカツ 茹でキャベツ スパゲティソテー 果物(メロン)	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・鶏卵	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・甘納豆(あずき)	だいこん・みずな・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・メロン
20 火	青菜ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 煮豆 きゅうりのあえもの オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉・うずら豆・ぶたロース・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・コッペパン・蒸し中華めん	こねぎ・りよくとうもやし・たまねぎ・にんじん・乾ひじき・きゅうり・キャベツ・あおのり
21 水	フリオッシュハン 卵とトマトスープ 真珠蒸し 野菜ソテー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	鶏卵・ベーコン・鶏ひき肉・ヨーグルト	ロールパン・調合油・片栗粉・有塩バター・精白米・ごま油	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・長ねぎ・しょうが・キャベツ・りよくとうもやし・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン
24 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・チンゲンサイ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ
26 月	チキンカレー 春雨スープ ツナサラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・有塩バター・緑豆はるさめ	たまねぎ・ホールトマト・しょうが・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・バナナ・スイートコーン
27 火	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き なすの味噌炒め スティックキュウリ 果物(メロン)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さけ・ぶたロース・ベーコン・ピザ用チーズ・牛乳	精白米・三温糖・いりごま・調合油・食パン	キャベツ・こねぎ・なす・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり・メロン・青ピーマン・トマトケチャップ
28 水	レースパン 乳児牛乳パン 鶏肉と冬瓜のスープ ハンバーグ スパゲティソテー ポテトフライ ジョア 乳児 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨーグルト・削り節	ロールパン・パン粉・調合油・スパゲティ・有塩バター・フライドポテト・うどん・いりごま	バナナ・とうがん・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・青ピーマン・赤ピーマン・にんじん・塩わかめ・オクラ
29 木	フルコギ丼 韓国風スープ パンサンサー 果物(スイカ)	ジュース 菓子	ぶたロース・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・いりごま・緑豆はるさめ・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・にんにく・塩わかめ・きゅうり・すいか
30 金	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 蒸し野菜 ほうれん草のごま和え ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・いわし・ヨーグルト・凍り豆腐・鶏ひき肉	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・すりごま	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・くりかぼちゃ・りよくとうもやし・ほうれんそう・にんじん
31 土	冷や麦 南瓜の天ぷら がんもどきの含め煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・削り節・がんもどき・ヨーグルト	菓子・そうめん・天ぷら粉・調合油・三温糖・食パン	ほうれんそう・長ねぎ・くりかぼちゃ・いちごジャム

※ 乳児のマヨネーズは、卵を使用していないものです。  
 ※ 試していない食材がありましたらお試しください。



保護者	園長	栄養士