

2023年 7月献立表

離乳食（完了期）



最近は暑い日が増えてきて、夏本番ですね。給食にも、夏が旬の食材がたくさん登場します。

暑い夏を乗り切る為に、旬の食材をしっかり食べましょう。

給食に出てくる夏が旬の食材、みなさんはいくつ見つけられますか？

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
			主に熱や力のものとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	土	皿うどん風 大根なます・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	ぶたにく・なるとまき	きゅべつ・はくさい・にんじん しいたけ・だいこん・あおさ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
3	月	ハヤシライス・米粉のマカロニサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ・ごめこまかろに	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんびーす・こまつな ぐれーぶるーるびー	牛乳 ポテトフライ
4	火	ごはん・かれいの煮つけ プロッコリーの海苔和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	ごめ	かれい	ぶろっこりー・にんじん・だいこん きざみのり・はくさい・えのき・ねぎ おれんじ	牛乳 お魚ソーセージ お菓子・バナナ
5	水	ごはん・鶏肉の生姜炒め チンゲン菜のサラダ・味噌汁 フルーツ（パイん）	ごめ	とりもも・うすあげ とうふ	きゅべつ・たまねぎ・あかひーまん ちんげんさい・にんじん・こーん こぼう・ねぎ・ぱいん	牛乳 さつま芋の レモン煮
6	木	ごはん・かれいのオリーブオイル焼き ラタトゥイユ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ・じゃがいも	かれい・だいす	ぱせり・すっきーに・なす・たまねぎ にんじん・とまと・ほうれんそう ぐれーぶるーるびー	牛乳 ホットケーキ
7	金	＜七夕　お楽しみ会＞セタビラフ 鶏のバーベキュー焼き・天の川スープ フルーツ（オレンジ）	ごめ びーふん	とりもも	こーん・ぐりんびーす・にんじん たまねぎ・しめじ・ぶろっこりー おくら・おれんじ	牛乳 黄色すいか
8	土	豚肉の甘辛丼 キャベツのドレッシング和え・清汁 フルーツ（バナナ）	ごめ	ぶたにく	たまねぎ・あかひーまん・きひーまん しいたけ・ねぎ・きゅべつ・にんじん こーん・だいこん・わかめ・ばなな	牛乳 ゼリー
10	月	豚しゃぶサラダラーメン 竹輪のマヨ焼き フルーツ（オレンジ）	ちゅうかそば	ぶたかたろーす・ちくわ	きゅうり・こーん・ぱぶりか・わかめ あおさ・おれんじ	牛乳 おにぎり
11	火	ごはん・かれいの野菜あんかけ チンゲン菜のおろし和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	ごめ	かれい	たまねぎ・にんじん・ひーまん ちんげんさい・だいこん・しめじ はくさい・ねぎ・りんご	牛乳 かぼちゃあん サンドせんべい
12	水	ごはん・鶏肉の角煮風 オクラと納豆のネバネバ和え・清汁 フルーツ（パイん）	ごめ・じゃがいも	とりもも・なっとう	ぶろっこりー・にんじん・おくら はくさい・たまねぎ・ねぎ・ぱいん	牛乳 りんご ジュース寒天
13	木	ごはん・かれいのトマトソース キャベツのさっぱり和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ごめ・あぶら	かれい	ほーるとまと・にんじん・たまねぎ きゅべつ・きゅうり・ほうれんそう だいこん・おれんじ	牛乳 ショートブレッド
14	金	ごはん・肉豆腐 小松菜の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	ぶたにく とうふ・うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん こまつな・わかめ・ねぎ ぐれーぶるーるびー	牛乳 ヨーグルト
15	土	中華丼・カリフラワーのドレッシング和え 清汁・フルーツ（バナナ）	ごめ・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ ぐりんびーす・かりふらわー ぶろっこりー・こーん・なす・ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
18	火	ごはん・厚揚げの野菜カレーあんかけ キャベツサラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ごめ	あつあげ・とりみんち	ぐりんびーす・たまねぎ・にんじん きゅべつ・きひーまん・かぼちゃ あおさ・おれんじ	牛乳 プリン
19	水	ごはん・鶏肉の照り焼き 小松菜のおひたし・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	とりもも	こまつな・にんじん・はくさい もやし・しいたけ・ねぎ ぐれーぶるーるびー	牛乳 どうもろこし
20	木	ごはん・夏野菜のかき揚げ いんげんのサラダ・味噌汁 フルーツ（パイん）	ごめ・こむぎこ さといも	うすあげ	ゴーヤ・こーん・にんじん たまねぎ・こぼう・いんげん・はくさい おくら・ぱいん	牛乳 マカロニきな粉
21	金	ごはん・かれいのレモン醤油焼き 高野豆腐の煮物・清汁 フルーツ（オレンジ）	ごめ	かれい・こうやとうふ	れもん・だいこん・にんじん しめじ・ぐりんびーす・なす・わかめ おれんじ	牛乳 焼ビーフン
22	土	冷やしうどん・大根の和え物 ワインナー・フルーツ（バナナ）	うどん	とりみんち・ういんなー	こーん・わかめ・なめこ・ねぎ だいこん・きゅべつ・にんじん・ばなな	牛乳 ゼリー
24	月	カレーライス・ひじきのマヨ和え フルーツ（パイん）	ごめ・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ひじき いとうり・ぐりんびーす・おれんじ	牛乳 マドレーヌ
25	火	ごはん・かれいの土佐焼き ほうれん草の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	かれい いとはなかつお	ほうれんそう・にんじん・だいこん はくさい・たまねぎ・ねぎ ぐれーぶるーるびー	牛乳 フルーチェ
26	水	ごはん・マーボー豆腐 春雨の中華和え・もずくスープ フルーツ（オレンジ）	ごめ・はるさめ	とうふ・とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぐりんびーす・きゅうり・こーん もずく・おれんじ	牛乳 すいか
27	木	ごはん・かれいの塩焼き コリキンのサラダ・味噌汁 フルーツ（パイん）	ごめ・さつまいも	かれい	こりんきー・きゅうり・にんじん たまねぎ・しいたけ・ぱいん	牛乳 枝豆蒸しパン
28	金	パン・チリコンカン 小松菜ソテー・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	いえろーるーる じゃがいも	だいす びーんすみくっす とりみんち	にんじん・たまねぎ・こまつな あかひーまん・きひーまん・だいこん あおさ・ぐれーぶるーるびー	牛乳 おにぎり
29	土	冷やしうめん・ゆかり粉ふき芋 白菜のドレッシング和え フルーツ（バナナ）	そうめん・じゃがいも	とりささみ	にんじん・しいたけ・おくら・こーん はくさい・ぶろっこりー・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
31	月	フルコギ丼・キャベツのナムル 春雨スープ・フルーツ（りんご）	ごめ・はるさめ	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・きゅべつ・わかめ・あおさ りんご	牛乳 芋ようかん

