



# 令和5年度7月給食献立表



足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
1(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
3(月)	野菜ジュース	ごはん ドライカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	合挽肉,ヨーグルト,脱脂粉乳	精白米,サラダ油,砂糖,菓子 	野菜ジュース,ピーマン,レーズン,たまねぎ,人参,トマト100%ジュース,にんにく,しょうが,トマト,バナナ,みかん缶,もも缶,パイ缶
4(火)	ヨーグルト	ごはん マーボーなす 小松菜のレモンあえ	牛乳 ごまホットケーキ	ヨーグルト,豚ひき肉,牛乳,調製豆乳	精白米,砂糖,ごま油,かたくり粉,マヨネーズ,薄力粉,サラダ油,すりごま	なす,人参,たまねぎ,ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,ごまつな,きゅうり,レモン
5(水)	牛乳	食パン ツプのオムレツ ポテトスープ バナナ	オレンジゼリー 菓子	牛乳,鶏卵,ツナ,ベーコン,粉寒天	食パン,サラダ油,じゃがいも,砂糖,菓子	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,キャベツ,人参,えのきだけ,セロリ,パセリ,バナナ,100%オレンジジュース,みかん缶
6(木)	牛乳	ごはん かじきの照り焼き かぼちゃのうま煮 桃のコンポート	麦茶 とうもろこし	牛乳,めかじき,鶏ひき肉	精白米,ごま,砂糖,かたくり粉	いんげん,かぼちゃ,ピーチコンポート,とうもろこし
7(金)	牛乳	ごはん レバーのケチャップ和え ピーマンとベーコンのスープ	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳,豚レバー,ベーコン,発酵乳	精白米,かたくり粉,砂糖,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,菓子	しょうが,フロッキー,ピーマン,たまねぎ,トマト
8(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
10(月)	ヨーグルト	ごはん ボークビーンズ 夏のナムル	牛乳 もちもちココアケーキ	ヨーグルト,大豆水煮,豚肉,牛乳,絹豆腐	精白米,じゃがいも,サラダ油,砂糖,ごま油,ごま,米粉	人参,たまねぎ,グリーンピース,マッシュルーム,オクラ,もやし
11(火)	野菜ジュース	ごはん 鶏の塩麹焼き 高野豆腐と根菜のきんぴら チーズ	牛乳 ジャムサンド	鶏もも皮なし,高野豆腐,プロセスチーズ,牛乳	精白米,マヨネーズ,ごま油,ごま,サラダ油,砂糖,食パン,ブルーベリージャム	野菜ジュース,フロッキー,れんこん,いんげん,ごぼう,人参
12(水)	牛乳	コッペパン 魚のトマトソース 豆乳コーンスープ オレンジ	水ようかん 菓子	牛乳,めかじき,豆乳,こしあん,寒天	コッペパン,オリーブ油,マヨネーズ,砂糖,菓子	にんにく,たまねぎ,トマト,パセリ,アスパラ,コーン,クリームコーン缶,オレンジ
13(木)	牛乳	ごはん 炒り豆腐 しょうゆフレンチ すいか	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,蒸しかまぼこ,脱脂粉乳,ヨーグルト	精白米,サラダ油,砂糖,菓子	人参,たまねぎ,いんげん,干し椎茸,キャベツ,もやし,すいか
14(金)	牛乳	ごはん あじのマリネ 味噌汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳,あじ,木綿豆腐,油あげ,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,砂糖,菓子	きゅうり,たまねぎ,人参,ピーマン,ねぎ
15(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
18(火)	ヨーグルト	ごはん マーボーなす 小松菜のレモンあえ	牛乳 ごまホットケーキ	ヨーグルト,豚ひき肉,牛乳,調製豆乳	精白米,砂糖,ごま油,かたくり粉,マヨネーズ,薄力粉,サラダ油,すりごま	なす,人参,たまねぎ,ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,ごまつな,きゅうり,レモン
19(水)	牛乳	食パン ツプのオムレツ ポテトスープ バナナ	オレンジゼリー 菓子	牛乳,鶏卵,ツナ,ベーコン,粉寒天	食パン,サラダ油,じゃがいも,砂糖,菓子	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,キャベツ,人参,えのきだけ,セロリ,パセリ,バナナ,100%オレンジジュース,みかん缶
20(木)	牛乳	ごはん かじきの照り焼き かぼちゃのうま煮 桃のコンポート	麦茶 とうもろこし	牛乳,めかじき,鶏ひき肉	精白米,ごま,砂糖,かたくり粉	いんげん,かぼちゃ,ピーチコンポート,とうもろこし
21(金)	牛乳	ごはん レバーのケチャップ和え ピーマンとベーコンのスープ	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳,豚レバー,ベーコン,発酵乳	精白米,かたくり粉,砂糖,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,菓子	しょうが,フロッキー,ピーマン,たまねぎ,トマト
22(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
24(月)	ヨーグルト	ごはん ボークビーンズ 夏のナムル	牛乳 もちもちココアケーキ	ヨーグルト,大豆水煮,豚肉,牛乳,絹豆腐	精白米,じゃがいも,サラダ油,砂糖,ごま油,ごま,米粉	人参,たまねぎ,グリーンピース,マッシュルーム,オクラ,もやし
25(火)	野菜ジュース	ごはん 鶏の塩麹焼き 高野豆腐と根菜のきんぴら チーズ	牛乳 ジャムサンド	鶏もも皮なし,高野豆腐,プロセスチーズ,牛乳	精白米,マヨネーズ,ごま油,ごま,サラダ油,砂糖,食パン,ブルーベリージャム	野菜ジュース,フロッキー,れんこん,いんげん,ごぼう,人参
26(水)	牛乳	コッペパン 魚のトマトソース 豆乳コーンスープ オレンジ	水ようかん 菓子	牛乳,めかじき,豆乳,こしあん,寒天	コッペパン,オリーブ油,マヨネーズ,砂糖,菓子	にんにく,たまねぎ,トマト,パセリ,アスパラ,コーン,クリームコーン缶,オレンジ
27(木)	牛乳	ごはん 炒り豆腐 しょうゆフレンチ すいか	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,蒸しかまぼこ,脱脂粉乳,ヨーグルト	精白米,サラダ油,砂糖,菓子	人参,たまねぎ,いんげん,干し椎茸,キャベツ,もやし,すいか
28(金)	牛乳	ごはん あじのマリネ 味噌汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳,あじ,木綿豆腐,油あげ,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,砂糖,菓子	きゅうり,たまねぎ,人参,ピーマン,ねぎ
29(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
31(月)	野菜ジュース	ごはん ドライカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	合挽肉,ヨーグルト,脱脂粉乳	精白米,サラダ油,砂糖,菓子	野菜ジュース,ピーマン,レーズン,たまねぎ,人参,トマト100%ジュース,にんにく,しょうが,トマト,バナナ,みかん缶,もも缶,パイ缶

3歳未満児 月平均栄養価 エネルギー 463kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.4g

3歳以上児 月平均栄養価 エネルギー 383kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.5g

※3歳未満児は、10時のおやつと主食も提供されます。

※保育所では、安全・安定・安心の給食提供に努めています。

※献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

