

## 令和6年度 7月 オーガニック給食 献立表

◎7月の給食目標は『しっかり食べて、夏の暑さにまけない元気な身体をつくろう』です。

暑い時期で食欲が減退する時期なので、風味のあるカレー粉や梅、レモンなどの酸味のある味付けを積極的に取り入れて、食欲が増進するような献立にしました。

日	曜日	ひ る	おやつ	よ る
1	月	おかか納豆ご飯 カレイのカレー焼き 夏野菜の煮浸し しめじのみそ汁	おから蒸しパン いりこ	焼き鶏丼 大根のきんぴら 豆腐のみそ汁
22		甘夏		
2	火	肉みそうどん おくらの中華和え わかめスープ	しらすとしその おにぎり おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 さばの竜田揚げ ラディッシュのレモンドレッシング 生揚げのみそ汁
23				
3	水	玄米入りご飯 鮭フライ しまりの梅サラダ にらのみそ汁	黒ごませんべい	玄米入りご飯 炒り豆腐 ハリハリ漬け じゃが芋のみそ汁
17		バナナ		
4	木	玄米入りご飯 肉豆腐 いんげんのツナ和え なすのみそ汁	にんじんケーキ いりこ	ゆかりごはん ぶりの照り焼き えんさいのマヨサラダ かぼちゃのみそ汁
18				
5	金	玄米入りご飯 すずきのタンドリー風 キャベツのソテー かぶのみそ汁	玉ねぎとチーズの スコーン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 チンジャオロース きゅうりの白和え 春雨スープ
19		甘夏		
6	土	チキンライス コリンキーの甘酢漬け オニオンスープ	牛乳かりんとう	玄米入りご飯 たらの野菜あんかけ わかめと桜えびの和え物 スイスチャードのみそ汁
20		甘夏		
8	月	玄米入りご飯 まだいの梅ソース ピーフンの五目炒め 赤みそのみそ汁	チーズチヂミ いりこ	マーボー豆腐丼 なすの土佐酢和え トマトの中華スープ
29				
9	火	玄米入りご飯 鶏肉の塩から揚げ ズッキーニの磯和え モロヘイヤのみそ汁	きな粉ホットケーキ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鱈の西京焼き ひじきの煮物 しいたけのすまし汁
30		30日：誕生会おやつ	甘夏	
10	水	いわしの蒲焼きご飯 かぼちゃサラダ えんさいのみそ汁 桃	コーンクッキー	玄米入りご飯 鶏肉のレモン焼き 枝豆のしらす和え しまりのみそ汁
24				
11	木	夏野菜のミートソース丼 スイスチャードのフレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ	ヨーグルトゼリー いりこ	玄米入りご飯 揚げカジキのマヨソース おくらのお浸し ちくわのみそ汁
25				
12	金	玄米入りご飯 あじのゆかり焼き きゅうりの塩昆布和え おくらのみそ汁	かぼちゃ蒸しパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 生揚げとにらの中華炒め ピーマンのナムル かぶのみそ汁
26		バナナ		
13	土	玄米入りご飯 じゃが芋と高野豆腐のそぼろ煮 きのこの煮浸し 油揚げのすまし汁	カステラ いりこ	鮭寿司 モロヘイヤのおかか和え いんげんのみそ汁 桃
27				
16	火	玄米入りご飯 さばの油淋鶏風 えんさいのごま和え 切り干し大根のみそ汁	発芽玄米 ブランのサンド	手作りポークカレーライス 海藻サラダ レモンマーマレードジャムヨーグルト
31	水			

★5日のおやつと夕食は七夕行事食になります。

★24日の昼食の主食は、土用の丑の日のためうなぎご飯になります。

今月の平均 (昼食+おやつ+夕食) の合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 (ナトリウム量)
	乳児	768kcal	31.8g	23.6g	2.0g
	幼児	960kcal	39.8g	29.5g	2.7g