令和３年度　７月　　献立表

◎今月の給食目標は「しっかり食べて、夏の暑さに負けない元気なカラダをつくろう」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	昼　食	おやつ	夕　食
1 15	木	玄米入りご飯　　さばの竜田揚げ キャベツの梅おかかサラダ 豆腐みそ汁	チーズチヂミ いりこ	玄米入りご飯　　鶏肉のモロヘイヤソース ズッキーニの磯和え なすのみそ汁
2 16	金	玄米入りご飯　　鶏肉のレモン焼き えんさいと生揚げのお浸し 切り干し大根のみそ汁　　甘夏	バナナとクリームチーズのホットケーキ おしゃぶり昆布	おかか納豆ご飯　　カレイのごまみそ煮 トマトのマヨサラダ じゃが芋のすまし汁
3 17	土	玄米入りご飯　　あじのゆかり焼き かぶの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	ひじきビスケット いりこ	玄米入りご飯　　チャプチェ サンチュのゆずドレッシング キャベツのみそ汁　　桃
5 19	月	玄米入りご飯 大豆肉のチンジャオロース 春雨サラダ えのきの中華スープ	ポンデケージョ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯　　鶏肉の南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 えんさいのみそ汁
6 20	火	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 コンソメスープ	しらすとしそのおにぎり いりこ	玄米入りご飯　　すずきのタンドリー風 キャベツのソテー 高野豆腐のみそ汁　　桃
7 21	水	玄米入りご飯　　鰆の幽庵焼き じゃが芋のきんぴら スイスチャードのみそ汁　　バナナ	クリームサンドクラッカー	マーボー豆腐丼　　ひじきのナムル わかめスープ
8 29	木	夏野菜と豚肉の手作りカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	小豆のパウンドケーキ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯　　あじのチーズハンバーグ しまうりの甘酢漬け 生揚げのみそ汁
9 30	金	玄米入りご飯　　ぶりの葱みそ焼き なすの土佐酢和え 油揚げのすまし汁　　すいか	かぼちゃ蒸しパン いりこ	玄米入りご飯　　鶏肉の塩麹からあげ きゅうりの浅漬け しめじのみそ汁
10 24	土	玄米入りご飯　　肉じゃが いんげんとチーズのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳かりんとう	ツナピラフ　　バンバンジー かぼちゃのポタージュ
12 26	月	玄米入りご飯　　スズキのマリネ かぼちゃサラダ 赤みそのみそ汁	ヨーグルトゼリー おしゃぶり昆布	豚肉の生姜焼き丼　　もずくの酢の物 モロヘイヤのみそ汁　　甘夏
13 27	火	玄米入りご飯　　豆腐つくね ハリハリ漬け にらのみそ汁　　桃	１３日：コーンフレーククッキー、いりこ ２７日：誕生会おやつ	玄米入りご飯　　鮭の青のりフライ ラディッシュとハムの和え物 いんげんのみそ汁
14 28	水	いわしの蒲焼きご飯 じゃが芋と高野豆腐のそぼろ煮 おくらのすまし汁	黒ごませんべい	玄米入りご飯　　ゴーヤーチャンプルー 枝豆のしらす和え かぼちゃのみそ汁　　すいか
31	土	玄米入りご飯　　鶏肉のさっぱり煮 モロヘイヤのツナ和え えんさいのみそ汁	ミレービスケット おしゃぶり昆布	玄米入りご飯　　たいのピザ風焼き おくらと大豆のサラダ しまうりのみそ汁

※７日のおやつと夕食は七夕行事食になります。

	乳　児		幼　児	
今月の平均	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	３０．９g	７７６kcal	３８．７g	９７０kcal