



令和3年
7月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
ゼリー	ブリッツ	おせんべい	ラムネ	ヨーグルト	野菜スティック	あられ
ごはん 野菜たっぷり夏マローボー ペイクトじやが、華恵和え わかめスープ 果物	ポークカレー 福神漬 ごぼうサラダ 果物	牛乳 親子かきたまにゅうめん 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 鶏ののり風味からあげ じゃがいもきんぴら もずくのみそ汁 果物	ごはん さばのみぞれ系 きゅうりの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 果物	七夕 夏のスタミナ丼 福神サラダ 天の川スープ 果物	ごはん 蛙の塩焼き ゴーヤのごまマヨ和え じゃがいものみそ汁 果物
五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 わかめ たまご ツナ にんじん しょうが だしこんぶ しょうゆ ごま油 果物
手作りミルクわらびもち	こんぶ、あられ	ビスケット	手作り磯助煮	レーズン、ホームパイ	手作りお星さまケーキ	チーズ、かりんとう

9日(金)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
カステラ	クラッカー	野菜スティック	ウエハース	かりんとう	ポーロ	ブリッツ
モロヘイヤごはん 豚肉の鉄火煮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のすまし汁 果物	牛乳 親子丼 炒り大豆、小魚 果物	肉みそバゲティ きゅうりの小魚和え トマトスープ 果物	ごはん ししゃものフライ ゆでとうもろこし 温野菜サラダ 五目汁 果物	ごはん 夏野菜と鶏肉のみそ炒め 平草和え 豆腐のすまし汁 果物	ごはん カレーの エスカベージュ キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁 果物	ごはん ポークビーンズ ピーマンのツナ和え オクラのスープ 果物
五分づき米 モロヘイヤ ごま油 鶏肉 ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 だしこんぶ 果物	五分づき米 しょうゆ みりん 鶏肉 豆腐 たまご かぼちゃ にんじん おしいたけ 果物	五分づき米 豚肉 ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 だしこんぶ 果物	五分づき米 ししゃも 小松菜 パン粉 あおのり 茶油 果物	五分づき米 夏野菜 鶏肉 たまご ピーマン にんじん 三温糖 しょうゆ みりん しょうゆ 果物	五分づき米 カレー キャベツ かぼちゃ にんじん しょうゆ みりん 三温糖 果物	五分づき米 豚肉 ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 だしこんぶ 果物
ひじきスティック、炒り大豆、小魚	おせんべい	手作り磯がとおおにぎり	バナナチップ、ブリッツ	おせんべい、炒り大豆、小魚	手作りヨーグルト	ミニメロンパン



令和3年
7月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木) 23日(金)	24日(土)	26日(月)
※給食は状況に応じて 提供します。	おせんべい	プリン	あられ	前日の スポーツの日	※給食は状況に応じて 提供します。	クラッカー
	ごはん ゴーヤチャンプルー 青菜とトマトのサラダ 大根のみそ汁 果物	ごはん さわらの鶏菜焼き ひじきの五目煮 青野汁 果物	ごはん 豆腐とひじきの春巻き もやしとにんじんのナムル モロヘイヤのみそ汁 果物			ごはん 鶏のホイロ焼き オクラのごま和え 冬瓜のみそ汁 果物
	五分づき米 豚肉 ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 果物	五分づき米 ひじき 油揚げ さわか 白もろ スズメ みりん しょうゆ 三温糖 果物	五分づき米 もやし にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 果物			五分づき米 オクラ もやし ごま しょうゆ 三温糖 果物
	手作りサンドイッチ	プチゼリー、クラッカー	とうもろこし、ブリッツ			するめ、あられ

27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	☆7月の1日あたりの平均栄養価
ポーロ	ブリッツ	ラムネ	かりんとう	ブリッツ	乳児 幼児
ごはん さばの塩田揚げ 野菜サラダ しめじのみそ汁 果物	土用の丑の日 ひつまぶしごはん 富野豆腐の柳川風 きゅうりの土佐酢和え キャベツの豆乳みそ汁 果物	ごはん 奥野泉のオムレツ ごまサラダ 和風カレースープ 果物	ごはん 豆腐のつくね焼き キャベツの甘酢和え ズッキーニのスープ 果物	牛乳 他人丼 炒り大豆、小魚 果物	エネルギー 482kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.7g カルシウム 296mg 鉄 2.2mg 食物繊維 3.0g 食塩 1.0g
五分づき米 さば しょうゆ 昆布 片栗粉 しょうゆ ごま油 果物	五分づき米 豚肉 ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 果物	五分づき米 鶏肉 たまご ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 果物	五分づき米 豆腐 キャベツ ズッキーニ にんじん しょうゆ 三温糖 果物	五分づき米 しょうゆ みりん 鶏肉 たまご ピーマン ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 果物	500kcal 29.6g 17.5g 317mg 2.9g 4.9g 1.9g
手作りみかんゼリー	手作り土用餅	レーズン、野菜スティック	おせんべい、炒り大豆、小魚	クッキー	※1日の必要栄養量の50%(乳児)、45%(幼児)を目 標としています。