



7月給食予定献立表



2021年(令和3年)
釧路市こども育成課

日 曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食	
	汁 も の	主 菜	副 食	おやつ	主食	おやつ		
1 木	ジュリアンスープ	かぼちゃグラタン	小松菜の納豆和え	ブドウ	ヤクルト400LT おかし	夕焼け ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
2 金	ブラウンシチュー	鶏肉の ごまソース焼	わかめと春雨の和え物	バナナ	牛乳 ★全粒粉のジャムスコーン	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
3 土	カレーうどん	ヤクルト元氣 ヨーグルト	リンゴ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
5 月	大根のみそ汁	えび玉とじ	納豆 じゃが芋のごま風味サラダ	リンゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
6 火	ほうれん草の みそ汁	フライドチキン	コールスロー ひじきの煮物	バナナ	牛乳 ★きな粉ラスク	ふりかけ ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
7 水	玉ねぎと もやしのみそ汁	しょうが焼	パプリカとツナの中華風炒め 卵サラダ	メロン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
8 木	ひじきと 根菜のみそ汁	回鍋肉(ホイコーロ)	大根の華風サラダ コーン炒め	パイ	ヤクルトジョア(マスカット) おかし	ごはん	お茶 バナナ	おにぎり
9 金	なめこと ねぎのみそ汁	鮭のオイル焼き	春雨の炒め煮 ほうれん草のごま和え	バナナ	★フルーツヨーグルト クラッカー	ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
10 土	ちらしスパゲティ	気になる野菜 ジュース	リンゴ		牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
12 月	白菜のみそ汁	豚肉のケチャップ焼	ほうれん草のなめ茸和え トマト入りたたききゅうり	パイ	牛乳 おかし	わかめ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
13 火	水菜と 油揚げのみそ汁	筑前煮	アスパラのごま和え ポテトサラダ	オレンジ	牛乳 ★バナナケーキ	塩昆布 ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
14 水	切干大根の みそ汁	タラのムニエル	ブロッコリー スッキーニ入りホーケピーズ	リンゴ	牛乳 ミニパン	さつま芋 ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
誕生会	卵スープ		トマト		牛乳		牛乳	◎いりま
15 木	チキンライス	ヒレカツ	マカロニサラダ	ピーチゼリー	おかし	チキンライス	リンゴ	せん
16 金	小松菜のみそ汁	鶏肉と 大根の五目煮	ビーフンのカレー炒め	スイカ	牛乳 ★マシュマロサンド	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
17 土	卵とじうどん	プリン	バナナ		牛乳 おかし	うどん	お茶 リンゴ	おにぎり
19 月	ハッシュドポーク	華風サラダ(しめじ)	トマト	キウイ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	○ ごはん
20 火	麩と わかめの味噌汁	さんまの甘露煮	カニ風味マヨサラダ 粉吹き芋	スイカ	牛乳 ★かぼちゃクッキー	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
21 水	冷やしうどん汁	豚肉とキャベツの 味噌炒め	ほうれん草と 大豆・人参の磯和え	バナナ	牛乳 ★カリカリトースト	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
24 土	五目焼きそば	気になる野菜 ジュース	リンゴ		牛乳 おかし	焼きそば	お茶 バナナ	おにぎり
26 月	高野豆腐と ねぎのみそ汁	ほうれん草と豚肉の ごまだれ和え	大根の酢の物 南瓜の甘煮	リンゴ	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
27 火	豚汁	鮭のさざれ焼き	小松菜とひじきの カレー風味和え	キウイ	牛乳 ジャムパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
28 水	チンタンスープ	鶏肉の竜田揚げ	トマト かぼちゃとコーンのクリーム和え煮	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
29 木	けんちん汁	ハンバーグ	拌三条 マッシュパンプキン	リンゴ	★ヨーグルトケーキ クラッカー	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
30 金	もやしのみそ汁	鶏肉と 長芋の揚げ煮	キャベツのおかか和え ひじきのマリネ	パイ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
31 土	ちゃんぽん風 うどん	ヤクルト元氣 ヨーグルト	リンゴ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

	熱量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	478kcal	18.2g	14.9g	1.4g
◎3～5歳児	418kcal	18.5g	17.5g	1.5g