

7月の献立表



2024年度 多治見市 子ども支援課

にち	ようび	午前おやつ	おひるごはん	午後おやつ	未満児		以上児	
					エネルギー (kcal)	塩分相当量 (g)	エネルギー (kcal)	塩分相当量 (g)
1	月	おこめせん	ご飯 鶏肉のカレー焼き サウザンアイランドサラダ レタスのスープ	フライドポテト 牛乳	445	1.4	502	1.6
2	火	鉄塩せん	冷やしうどん ししゃも焼き じゃが芋の甘酢和え パナナ	卵を使っていないプリン 牛乳	473	2.0	546	2.4
3	水	むらさきいもせんべい	ご飯 鮭フライ モロッコ豆のサラダ 赤だし	米粉マカロニのみたらし風 牛乳	469	1.6	511	1.7
4	木	赤ちゃんせんべい	ご飯 鶏肉の照焼き きんぴらごぼう 切干大根の味噌汁	ぶどうヨーグルト 牛乳	480	1.3	524	1.3
5	金	バナナ	七夕寿司 卵豆腐の天の川かけ 白菜の胡麻和え すいか	フルーツダイゼリー 牛乳	478	1.4	495	1.6
6	土		クロワッサン 牛乳		276	0.4	276	0.4
7	日							
8	月	おこめせん	ご飯 カレーマーボー豆腐 キャベツの中華和え メロン	フルーツあんみつ 牛乳	425	1.2	491	1.4
9	火	バナナ	ご飯 酢豚 もやしのナムル 春雨スープ	りんごヨーグルト 牛乳	530	1.6	541	1.9
10	水	鉄塩せん	ゆかりご飯 厚揚げの煮付け モロッコ豆の胡麻和え なすの味噌汁	とうもろこし米粉 蒸しパン 牛乳	489	1.8	535	2.0
11	木	むらさきいもせんべい	ナポリタンスパゲティー じゃが芋の和えもの 野菜スープ	五平餅 牛乳	485	2.1	546	2.2
12	金	メロン	ご飯 まかじきのあんかけ にんじんサラダ オニオンスープ	チーズトースト 青のり風味 牛乳	515	1.7	536	1.9
13	土		クロワッサン 牛乳		276	0.4	276	0.4
14	日							
15	月		海の日					
16	火	おこめせん	ご飯 鶏肉のくわ焼き 南瓜サラダ 赤だし	カレーじゃがもち 牛乳	485	1.3	550	1.5
17	水	赤ちゃんせんべい	ご飯 あじフライ きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜スープ	杏仁豆腐 牛乳	475	1.3	517	1.4
18	木	むらさきいもせんべい	冷やし中華 厚揚げのおろしかけ すいか	国産ももゼリー 牛乳	420	2.5	517	2.9
19	金	バナナ	ご飯 鯖の味噌漬焼き 土佐酢和え 吸物	チーズボンデ 牛乳	539	1.3	557	1.5
20	土		クロワッサン 牛乳		276	0.4	276	0.4
21	日							
22	月	おこめせん	ご飯 鶏肉のスパイス煮 モロッコ豆のマヨネーズ和え トマトのスープ	米粉チヂミ 牛乳	498	1.6	568	1.9
23	火	赤ちゃんせんべい	ご飯 マーボー茄子 もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ	ヨーグルト和え 牛乳	425	1.4	486	1.6
24	水	バナナ	ご飯 鮭の米パン粉焼き キャベツの和えもの 味噌汁	黒糖ボール 牛乳	455	1.1	456	1.2
25	木	鉄塩せん	ご飯 キーマカレー フレンチサラダ すいか	とうもろこし 牛乳	436	1.2	490	1.2
26	金	むらさきいもせんべい	ご飯 鯖の竜田揚げ 大根のおかか和え 赤だし	南瓜の包み焼き 牛乳	493	1.3	524	1.3
27	土		クロワッサン 牛乳		276	0.4	276	0.4
28	日							
29	月	おこめせん	ご飯 ひじき入りハンバーグ 小松菜のごま和え 冬瓜汁	白玉ボンチ(白玉なし) 牛乳	406	1.0	511	1.2
30	火	メロン	ご飯 鯖の野菜ケチャップあんかけ キャベツのマヨネーズ和え 味噌汁	さつま芋の素揚げ 牛乳	492	0.9	563	1.1
31	水	バナナ	ご飯 鯖のカレー焼き ひじきの炒め煮 赤だし	じゃがもち(甘だれ) 牛乳	529	1.4	534	1.6

都合により献立を変更する場合があります。



旬の食べ物

- 2日 冷やしうどん
- 5日 すいか
- 12日 まかじきのあんかけ
- 17日 あじフライ
夏野菜スープ
- 18日 冷やし中華
すいか
- 22日 トマトのスープ
- 25日 すいか
おやつ:とうもろこし



七夕献立

- 5日 七夕寿司
卵豆腐の天の川かけ
白菜の胡麻和え
すいか

