

# 7月献立表

| 日曜  | 献立名  | 食                       |                                      |   | 10時おやつ<br>(0～2歳児) | 3時おやつ<br>(全児)      | 栄養価                |                    |
|-----|--|-------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|     |  | 主 な 材 料 名               |                                      |   |                   |                    | 1人分-(kcal)         |                    |
|     |  | からだをつくるもの               | 力や熱になるもの                             | 体の調子をよくするもの   |                   |                    | 蛋白質(g)             |                    |
|     |  |                         |                                      |   |                   |                    | 食塩相当(g)            |                    |
|     |  |                         |                                      | 0～2歳  | 3～5歳              |                    |                    |                    |
| 2月  | ソースカツ丼 小松菜のツナ和え味噌汁 小魚                          | いわし煮干し ツナ 豚カツ           | 焼きふ 米 はるさめ かつお 油 マネズ                 | キャベツ こまつな にんじん こねぎ わかめ トマトケチャップ                           | 果物(スイカ)           | 牛乳 ☆ジャガバター         | 463<br>15.0<br>1.5 | 556<br>18.5<br>1.9 |
| 3火  | ごはん 白身魚フライ マセドアンサラダ オニオンスープ                    | 白身魚フライ チーズ              | 薄力粉 パン粉 米 じゃがいも かつお 油 マネズ            | きゅうり たまねぎ にんじん バケ   | お茶 ポーロ            | ミルクココア ソフトせんべい     | 455<br>17.8<br>1.4 | 548<br>22.2<br>1.7 |
| 4水  | ごはん 豆腐つくねの照り焼き 梅じゃこ和え 味噌汁                      | 木綿豆腐 油揚げ しらす干し 鶏ミンチ     | パン粉 米 片栗粉 上白糖 かつお 油 みりん              | キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん こねぎ れんこん 梅干し ほしひじき わかめ           | ジュース              | 牛乳 ☆ほうれん草のケーキ      | 472<br>16.2<br>1.6 | 538<br>19.7<br>2.1 |
| 5木  | コーンと枝豆おにぎり 星のそうめん メンチカツ 五色サラダ 小魚               | いわし煮干し ハム ミンチカツ         | そうめん 米 上白糖 ごま油 かつお 油 みりん             | えだまめ かつお きゅうり スイートコーン にんじん もやし ほしひじき                      | お茶 ハイハイ           | ☆カルピスフルーツポンチ       | 478<br>13.6<br>2   | 583<br>16.8<br>2.4 |
| 6金  | ナス入りミートスパゲティ ポテトサラダ 果物(オレンジ) 小魚                | いわし煮干し ハム 合挽ミンチ         | スパゲティ じゃがいも かつお 油 みりん マネズ            | グリーンピース きゅうり たまねぎ なす にんじん にんにく れんこん トマトケチャップ              | チーズ               | お茶 バウムクーヘン         | 470<br>18.3<br>1.6 | 544<br>20.0<br>1.7 |
| 7土  | パン ジュース  |                         | ロールパン アップル                           |   |                   |                    |                    |                    |
| 9月  | ロールパン ビーフシチュー 三色サラダ 果物(オレンジ) 小魚                | いわし煮干し 牛肉 ハム            | ロールパン じゃがいも 上白糖 ごま油 かつお 油 ビーフシチュー    | きゅうり たまねぎ にんじん もやし れんこん                                   | 牛乳                | お茶 ☆梅じゃこおにぎり       | 475<br>18.9<br>2.1 | 559<br>21.4<br>2.6 |
| 10火 | ごはん チキン南蛮 かぼちゃサラダ コンソメスープ 小魚                   | いわし煮干し 鶏肉               | 薄力粉 米 じゃがいも 上白糖 かつお 油 マネズ            | かぼちゃ きゅうり こまつな にんじん バケ                                    | 果物(バナナ)           | ミロクッキー             | 492<br>21.4<br>1.6 | 581<br>26.3<br>2.3 |
| 11水 | 麦ごはん 焼き魚(鮭) 高野豆腐煮 味噌汁 チーズ                      | 油揚げ 凍り豆腐 塩ざけ チーズ        | 押麦 米 じゃがいも 上白糖                       | たまねぎ にんじん こねぎ 乾しいたけ いんげん                                  | お茶 ウエハース          | 牛乳 ☆野菜ブリッツ         | 469<br>19.8<br>1.8 | 519<br>24.0<br>2.1 |
| 12木 | ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 小魚                    | 木綿豆腐 いわし煮干し ツナ 豚肉       | 米 上白糖 かつお 油 みりん マネズ                  | きゅうり しょうが 切干し大根 たまねぎ にんじん こねぎ わかめ                         | ヨーグルト             | ☆フルーツゼリー           | 409<br>17.5<br>1.5 | 460<br>19.3<br>1.8 |
| 13金 | マーボー丼 春雨サラダ ワカメスープ 小魚                          | 木綿豆腐 いわし煮干し ツナ 卵        | 米 片栗粉 はるさめ 上白糖 白ごま かつお 油             | きゅうり しょうが たまねぎ にんにく にんじん にんにく もやし わかめ トマトケチャップ            | 果物(バナナ)           | 牛乳 クッキー            | 467<br>16.4<br>1.3 | 550<br>20.1<br>1.6 |
| 14土 | パン ジュース  |                         | ロールパン アップル                           |   |                   |                    |                    |                    |
| 17火 | 夏野菜カレー スパゲティサラダ ゼリー 小魚                         | いわし煮干し 豚肉               | 米 サラダ用スパゲティ かつお 油 ももゼリー マネズ パーモンカレー  | かぼちゃ きゅうり たまねぎ なす にんじん 赤ピーマン                              | お茶 ソフトせんべい        | 牛乳 ☆コーンフレーク        | 480<br>15.2<br>1.7 | 585<br>18.8<br>2.1 |
| 18水 | ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりともずくの酢の物 味噌汁 小魚              | 木綿豆腐 いわし煮干し かつお節 豚肉 卵   | 焼きふ 米 片栗粉 上白糖 かつお 油                  | きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ もずく わかめ                                | 牛乳                | お茶 ☆流しそうめん         | 391<br>20.6<br>1.8 | 422<br>22.4<br>2.1 |
| 19木 | ごはん 豚肉じゃが 加刺きゅうり 味噌汁 小魚                        | 木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉          | 米 じゃがいも 上白糖 ごま油 かつお 油 みりん            | しらたき グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ わかめ                        | ジュース              | お茶 クッキー ※流しそうめん予備日 | 410<br>14.9<br>1.3 | 455<br>18.2<br>1.7 |
| 20金 | ひき肉とナスの甘辛丼 ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ 小魚              | いわし煮干し 豚ミンチ             | 米 片栗粉 はるさめ 上白糖 ごま ごま油 かつお 油          | グリーンピース しょうが たまねぎ なす にんにく にんにく こねぎ ほうれん草 もやし トマトケチャップ わかめ | 果物(バナナ)           | お茶 せんべい            | 386<br>13.2<br>1.6 | 448<br>16.1<br>1.9 |
| 21土 | パン ジュース  |                         | ロールパン アップル                           |   |                   |                    |                    |                    |
| 23月 | ロールパン ポークビーンズ エビとブロッコリーのサラダ コンソメスープ 果物(バナナ) 小魚 | だいたい いわし煮干し むきえび 豚肉 卵   | ロールパン じゃがいも 上白糖 かつお 油 マネズ            | たまねぎ にんじん ブロッコリー パナ トマトケチャップ                              | お茶 ビスケット          | お茶 ☆鮭わかめおにぎり       | 487<br>19.5<br>2.2 | 596<br>24.8<br>2.7 |
| 24火 | 麦ごはん 焼き魚(鯖) 切干大根煮 具だくさん味噌汁 チーズ                 | 木綿豆腐 油揚げ 塩さば チーズ        | 押麦 米 上白糖 かつお 油 みりん                   | キャベツ 切干し大根 にんじん こねぎ もやし いんげん                              | ヨーグルト             | 牛乳 ☆きなこドーナツ        | 592<br>25.4<br>1.8 | 659<br>26.6<br>2   |
| 25水 | ☆お誕生日会☆<br>ツナピラフ 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜サラダ ミネストローネ チュルルン  | ツナピラフ ベーコン 鶏肉 卵         | 米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 かつお 油 チュルルン ゴマドレッシング | グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ トマト ベーコン にんにく バケ ブロッコリー            | お茶 ソフトせんべい        | 牛乳 ケーキ             | 708<br>17.4<br>1.7 | 870<br>21.6<br>2.1 |
| 26木 | 冷うどん じゃがいもの和風マヨ焼き 果物(オレンジ) 小魚                  | いわし煮干し かつお節 鶏肉 卵        | うどん じゃがいも みりん マネズ                    | キャベツ にんじん こねぎ れんこん わかめ                                    | 牛乳                | ソフール               | 401<br>18.9<br>1.4 | 434<br>20.3<br>1.6 |
| 27金 | きのこのハヤシライス ポテトサラダ 果物(バナナ) 小魚                   | いわし煮干し 牛肉               | 米 じゃがいも かつお 油 マネズ ハヤシ                | グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん パナ しいたけい ぶなしめじ                     | チーズ               | ヤクルト ウエハース         | 512<br>16.8<br>1.8 | 575<br>17.6<br>1.9 |
| 28土 | パン ジュース  |                         | ロールパン アップル                           |   |                   |                    |                    |                    |
| 30月 | ひき肉納豆ごはん 里芋のコロコロ チーズ揚げ ごぼうサラダ 味噌汁 小魚           | 納豆 いわし煮干し むきえび 豚ミンチ チーズ | パン粉 米 さといも じゃがいも 上白糖 ごま油 かつお 油 マネズ   | きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ にんじん にんにく 根深ねぎ こねぎ わかめ トマトケチャップ        | お茶 ソフトせんべい        | 牛乳 ☆ゆでとうもろこし       | 499<br>20.6<br>1.7 | 608<br>25.5<br>2   |
| 31火 | みそラーメン 春巻 付け合せ(ブロッコリー) スイカ 小魚                  | いわし煮干し 豚ミンチ             | 中華めん かつお 油 みりん 春巻                    | しょうが スイートコーン にんにく 根深ねぎ ブロッコリー ほうれん草 もやし スイカ               | ジュース              | 牛乳 ☆ヨーグルトバナナケーキ    | 474<br>18.3<br>1.2 | 515<br>21.5<br>1.4 |

7月17日の献立は粉河保育園と合同メニューです。(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、又は少し手を加えています。)