７ 月 献 立 表

日	曜	献立名	昼食 主な材料名 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	10時おやつ（０～２歳児）	3時おやつ（全児）	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当(g) 0～2歳	3～5歳
1	月	ごはん　さばの味噌煮　切干大根煮　味噌汁	いんげん　油揚げ　鯖	米　じゃがいも　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	しょうが　切干し大根　たまねぎ　にんじん　こねぎ　しいたけ	果物（スイカ）	牛乳　☆フレンチスキムトースト	507 21.0 1.7	587 23.9 2.1
2	火	ロールパン　クリームシチュー　三色サラダ　果物（バナナ）　小魚	いわし煮干し　ハム　鶏肉　牛乳	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　じゃがいも　上白糖　ごま油　ｻﾗﾀﾞ油　ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾙｳ	きゅうり　たまねぎ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　もやし　ﾊﾞﾅﾅ	ジュース	お茶　☆おにぎり（ゆかり）	471 17.0 1.9	568 21.7 2.4
3	水	ごはん　鶏肉の南蛮漬け　マセドアンサラダ　味噌汁　小魚	油揚げ　いわし煮干し　ハム　鶏肉　ﾁｰｽﾞ	米　じゃがいも　片栗粉　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	きゅうり　たまねぎ　にんじん　こねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　わかめ	☆フルーチェ	ミルクココア　バウムクーヘン	643 24.7 2.2	730 29.1 2.4
4	木	みそラーメン　じゃがいもの和風マヨ焼き　ゼリー　小魚	いわし煮干し　かつお節　豚ﾐﾝﾁ	中華めん　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　みりん　国産りんごゼリー　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうが　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　にんにく　根深ねぎ　こねぎ　ほうれんそう　もやし	ヨーグルト	ジュース　クッキー	435 15.0 1.8	467 15.4 2.1
5	金	☆七夕ランチ☆　コーンと枝豆おにぎり　星のハンバーグ　ﾄﾏﾄときゅうりのツナ和え　星のそうめん	ﾂﾅﾌﾚｰｸ　ハンバーグ	そうめん　米　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	えだまめ　ｵｸﾗ　きゅうり　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　ﾄﾏﾄ　にんじん	お茶　ボーロ	☆カルピスフルーツポンチ	347 9.2 0.9	412 11.5 1.1
6	土	ｼﾞｭｰｽ　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
8	月	ごはん　豚肉の和風ソース炒め　ナスの揚げぴたし　味噌汁　小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　豚肉	米　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	たまねぎ　なす　にんじん　こねぎ　すりおろしりんご　わかめ	お茶　ソフトせんべい	果物（スイカ）	345 17.4 1.5	417 21.5 1.7
9	火	ロールパン　なすのミートソースグラタン　三色サラダ　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ　小魚	いわし煮干し　ハム　合挽ﾐﾝﾁ　卵　ﾁｰｽﾞ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ﾊﾟﾝ粉　じゃがいも　上白糖　ごま油	きゅうり　たまねぎ　なす　にんじん　にんにく　もやし　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	牛乳	お茶　☆おにぎり（鮭わかめ）	452 19.6 2.5	530 22.3 3.2
10	水	冷うどん　さつま揚げ　付け合せ（ブロッコリー）果物（バナナ）　小魚	絹ごし豆腐　いわし煮干し　はんぺん　鶏肉　卵	うどん　片栗粉　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	えだまめ　ｵｸﾗ　ごぼう　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾊﾞﾅﾅ　乾しいたけ	お茶　ウエハース	牛乳　☆ピザトースト	510 21.4 2.3	570 26.0 2.7
11	木	ごはん　豚肉じゃが　ｶﾘｶﾘきゅうり　味噌汁　小魚	木綿豆腐　油揚げ　いわし煮干し　豚肉	米　じゃがいも　上白糖　ごま油　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	しらたき　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　こねぎ	果物（バナナ）	ミロ　クッキー	429 19.0 1.6	502 23.3 1.9
12	金	焼肉丼　ほうれん草ともやしのナムル　中華スープ　小魚	いわし煮干し　牛肉	米　はるさめ　上白糖　ごま　ごま油　ｻﾗﾀﾞ油	キャベツ　しょうが　たまねぎ　にんじん　にんにく　こねぎ　ほうれんそう　もやし	チーズ	ヤクルト　せんべい	424 17.0 1.5	464 17.9 1.5
13	土	ｼﾞｭｰｽ　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
15	月	海の日							
16	火	ごはん　豚肉の生姜焼き　かぼちゃサラダ　味噌汁　小魚	いわし煮干し　豚肉	焼きふ　米　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	かぼちゃ　きゅうり　しょうが　たまねぎ　にんじん　こねぎ　わかめ	果物（バナナ）	お茶　☆流しそうめん	393 15.8 1.8	456 19.3 2.2
17	水	ナス入りミートスパゲティー　キャベツとツナのサラダ　ヨーグルト　小魚	いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　合挽ﾐﾝﾁ　ぶどう　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　ｻﾗﾀﾞ油　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キャベツ　たまねぎ　なす　にんじん　にんにく　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ジュース	お茶　☆豆乳きな粉くずもち	485 18.2 1.3	563 22.6 1.7
18	木	ロールパン　白身魚のムニエル　キャベツの甘酢あえ　かぼちゃのポタージュ　果物（バナナ）	まだら　牛乳　生ｸﾘｰﾑ	薄力粉　ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　ﾊﾞﾀｰ	かぼちゃ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　ﾊﾟｾﾘ　ﾊﾞﾅﾅ	お茶　クッキー	お茶　☆ゆでとうもろこし	372 14.4 2.2	452 18.5 2.8
19	金	ごはん　カムカム和風ハンバーグ　和風マヨサラダ　味噌汁　小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　かつお節　合挽ﾐﾝﾁ　卵	ﾊﾟﾝ粉　米　じゃがいも　上白糖　白ごま　ｻﾗﾀﾞ油　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	キャベツ　きゅうり　ごぼう　大根　たまねぎ　にんじん　こねぎ　わかめ　焼きのり	ヨーグルト	お茶　ウエハース	446 17.4 1.2	506 19.2 1.4
20	土	ｼﾞｭｰｽ　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
22	月	カレーライス　キャベツとコーンのサラダ　ゼリー　小魚	いわし煮干し　牛肉	米　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　国産ぶどうゼリー　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰ	キャベツ　たまねぎ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん	お茶　ボーロ	お茶　クッキー	443 12.0 1.6	532 14.9 2
23	火	ごはん　メンチカツ　切干大根のサラダ　ミネストローネ　小魚	だいず水煮　いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　ﾍﾞｰｺﾝ　メンチカツ	米　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	キャベツ　きゅうり　切干し大根　たまねぎ　ﾄﾏﾄ　にんじん　にんにく　ﾚﾓﾝ果汁	牛乳	☆フルーツゼリー	511 16.5 1.8	571 17.3 2.2
24	水	麦ごはん　焼き魚（鯖）　きんぴらごぼう　具だくさん味噌汁　果物（オレンジ）	木綿豆腐　塩さば	押麦　米　上白糖　ごま　ｻﾗﾀﾞ油	キャベツ　ごぼう　にんじん　こねぎ　もやし　ｵﾚﾝｼﾞ	ジュース	ミルクココア　パン	505 22.7 2	550 25.3 2.3
25	木	☆誕生会☆　ふりかけごはん　鶏肉の唐揚げ　ゆで野菜サラダ　カレー風味の野菜スープ　チュルルン	ﾍﾞｰｺﾝ　鶏肉　卵	米　じゃがいも　片栗粉　ごま油　ｻﾗﾀﾞ油　ﾁｭﾙﾙﾝ　ふりかけ　ゴマドレッシング	しょうが　にんじん　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾚﾀｽ	お茶　ソフトせんべい	牛乳　ｹｰｷ	692 16.8 1.6	851 20.8 1.9
26	金	梅しそご飯　厚揚げのツナマヨ焼き　蒸し鶏のゴマだれサラダ　味噌汁	生揚げ　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　鶏肉	焼きふ　米　上白糖　ごま　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ゴマドレッシング	きゅうり　しそ　たまねぎ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　ねぎ　もやし　梅干し　わかめ	ヨーグルト	ヤクルト　クッキー	490 18.0 1.6	549 19.8 1.9
27	土	ｼﾞｭｰｽ　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
29	月	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　豚ﾐﾝﾁ　卵	米　片栗粉　はるさめ　上白糖　白ごま　ｻﾗﾀﾞ油	きゅうり　しょうが　たまねぎ　にら　にんじん　にんにく　もやし　わかめ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	お茶　ボーロ	☆もものヨーグルトムース	381 13.6 1.3	456 16.9 1.6
30	火	ロールパン　チキン南蛮　ｶﾗﾌﾙｻﾗﾀﾞ　ほうれん草のスープ　果物（バナナ）小魚	いわし煮干し　かにかま　ﾍﾞｰｺﾝ　卵　鶏肉	薄力粉　ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　タルタルソース	たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　黄ﾋﾟｰﾏﾝ　ほうれんそう　もやし　ﾊﾞﾅﾅ	牛乳	お茶　☆おにぎり（わかめ）	507 21.8 1.9	598 25.0 2.3
31	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　ワカメスープ　果物（パイン缶）　小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　豚肉　卵	米　片栗粉　上白糖　白ごま　ｻﾗﾀﾞ油	きゅうり　たまねぎ　にがうり　にんじん　もやし　パイナップル缶　もずく　わかめ	お茶　ウエハース	牛乳　☆サーターアンダギー	503 19.9 1.4	562 24.1 1.6

（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。）