

7月献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | 食 | | | 10時おやつ (0～2歳児) | 3時おやつ (全児) | 栄養価 | |
|----|---|--|----------------------------------|---|--|-------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| | | | 主 な 材 料 名 | | | | | エネルギー(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 | | | | |
| 1 | 水 | 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 油揚げ いわし煮干し かつお節 合挽ミンチ 卵 | パン粉 米 上白糖 糖 白ごま 揚げ油 マヨネーズ | 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 | 牛乳 | ミルクココア クッキー | 533 23.6 1.4 | 600 26.2 1.6 |
| 2 | 木 | ごはん 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 牛肉 | 米 じゃがいも 上白糖 ごま油 揚げ油 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 | 牛乳 ☆バナナケーキ | 512 19.6 2.1 | 588 24.0 2.6 |
| 3 | 金 | 鮭ちらし かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 ヨーグルト | いわし煮干し 鮭 鶏ミンチ ももヨーグルト | 米 上白糖 ごまみりん | かぼちゃ こまつな しそ たまねぎ にんじん | 果物(バナナ) | ヤクルト せんべい | 454 14.5 1.4 | 520 17.5 1.7 |
| 4 | 土 | ジュース パン | | ロールパン アップル | | | | | |
| 6 | 月 | ロールパン ピーフシチュー マカロ ニサラダ 果物(オレンジ) 小魚 | いわし煮干し 牛肉 | ロールパン マカロニ じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ ピーフシチュー粉 | きゅうり たまねぎ にんじん オレンジ | 牛乳 | お茶 ☆ゆかりおにぎり | 503 17.7 1.9 | 594 19.8 2.4 |
| 7 | 火 | ☆七夕ランチ☆ コーンと枝豆ごはん 星のコロッケ トマトときゅうりの酢和え ミニそうめん | ツナフレーク | そうめん 米 揚げ油 みりん マヨネーズ 星のコ ロッケ | えだまめ かつら きゅうり スイートコーン トマト にんじん | お茶 ポーロ | ☆カルピスフルーツ ポンチ | 449 7.6 1.5 | 540 9.8 1.8 |
| 8 | 水 | 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 ごま油 揚げ油 | きゅうり しょうが たまねぎ にんにく にんにく もやし わかめ トマトチヤップ | 果物(バナナ) | 牛乳 ☆レンドーナツ | 504 16.6 1.4 | 595 20.3 1.8 |
| 9 | 木 | ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいも の含め煮 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 揚げ油 みりん | しょうが たまねぎ にんじん こねぎ | ヨーグルト | ミロ パイ | 512 22.8 1.5 | 589 26.0 1.8 |
| 10 | 金 | 麦ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐煮 味噌汁 チーズ | いんげん 凍り豆腐 あかうお チーズ | 押麦 米 じゃがいも 上白糖 みりん | しょうが たまねぎ にんじん こねぎ 乾しいたけ | ジュース | ヤクルト クッキー | 407 16.2 1.6 | 434 17.8 2 |
| 11 | 土 | ジュース パン | | ロールパン アップル | | | | | |
| 13 | 月 | コーンご飯 鶏肉のレモン煮 キャベツ とベーコンの炒め煮 味噌汁 小魚 | いわし煮干し ベーコン 鶏肉 | じゃがいも 片栗粉 上白糖 揚げ油 | キャベツ たまねぎ スイート コーン にんじん こねぎ レモン果汁 わかめ | お茶 ウエハース | ミルクココア クッキー | 386 21.4 2 | 415 26.0 2.4 |
| 14 | 火 | ホットドッグ かぼちゃサラダ コンソメスープ 小魚 | いわし煮干し ウイ ンナー | ロールパン 揚げ油 マヨネーズ | かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんにく トマトチヤップ | 牛乳 | ☆オレンジバナ バロア | 485 17.7 2.4 | 571 19.9 3 |
| 15 | 水 | ごはん とんかつ 小松菜のツナ和え 味噌汁 小魚 | いわし煮干し ツナ フレーク とんかつ | 焼きふ 米 はる さめ 揚げ油 マヨ ネーズ | こまつな にんじん こねぎ わかめ | 果物(バナナ) | 牛乳 ☆じゃこマヨト ースト | 536 18.6 2.1 | 636 22.8 2.6 |
| 16 | 木 | 冷麺 さつま芋ながら 果物(オレンジ) 小魚 | いわし煮干し ハム 卵 | 薄力粉 中華めん さつ まいも 上白糖 ごま油 揚げ油 | きゅうり にんじん もやし オレンジ | チーズ | お茶 ☆わかめおにぎり | 428 17.2 1.6 | 457 17.5 1.6 |
| 17 | 金 | 五目チャーハン 中華風サラダ 小松菜の中華スープ 小魚 | いわし煮干し 豚ミンチ 卵 | 米 はるさめ 上白糖 ごま油 揚げ油 | きゅうり こまつな たけのこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ こねぎ 乾しいたけ | ジュース | ヤクルト ウエハース | 433 13.3 0.9 | 477 15.9 1.1 |
| 18 | 土 | ジュース パン | | ロールパン アップル | | | | | |
| 20 | 月 | カレーライス キャベツとツナのサラ ダ 果物(バナナ) 小魚 | いわし煮干し ツナ フレーク 牛肉 | 米 じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ パームオイル | キャベツ たまねぎ にんじん バナナ | 牛乳 | お茶 ☆ゆでとうもろこ し | 486 16.8 1.7 | 540 17.6 2 |
| 21 | 火 | ごはん 焼き魚(鯖) 切干大根煮 味噌汁 チーズ | いんげん 油揚げ 塩さば チーズ | 米 じゃがいも 上白糖 揚げ油 みりん | 切干大根 たまねぎ にんじ ん こねぎ しいたけ | ジュース | ☆フルーツゼリー | 462 18.5 1.8 | 496 20.0 2.1 |
| 22 | 水 | ☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセ ドアンサラダ カレー風味の野菜ス ープ ミニゼリー | ハム 鶏肉 卵 ブロ コチーズ | 米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 揚げ油 せり マヨネーズ ふりかけ | きゅうり しょうが たまねぎ にんにく にんにく パセリ レタス | お茶 ソフトせんべい | 牛乳 ケーキ | 693 17.2 1.5 | 849 21.4 1.8 |
| 23 | 木 | 海の日 | | | | | | | |
| 24 | 金 | スポーツの日 | | | | | | | |
| 25 | 土 | ジュース パン | | ロールパン アップル | | | | | |
| 27 | 月 | 冷うどん さつま揚げ 付け合せ(ブ ロccoli)ヨーグルト | 絹ごし豆腐 はんべ ん ハム 卵 いち ごヨーグルト | うどん 片栗粉 上白糖 揚げ油 みりん | えだまめ かつら ごぼう にんじ ん ブロccoli 乾しいたけ わかめ | 果物(バナナ) | お茶 ☆鮭おにぎり | 442 14.8 1.5 | 499 17.5 1.9 |
| 28 | 火 | 麦ごはん 豚肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 味噌汁 小魚 | 木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉 | 押麦 マカロニ 米 揚げ油 マヨネーズ | きゅうり こまつな たまねぎ にんじん こねぎ トマトチヤップ | ジュース | 牛乳 ☆バナナスコーン | 504 20.2 1.6 | 578 24.7 2 |
| 29 | 水 | ごはん 白身魚の南蛮漬け じゃがいも の和風マヨ焼き 味噌汁 | かつお節 まだら | 焼きふ 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 揚げ油 みりん マヨネーズ | たまねぎ にんじん こねぎ びーマン わかめ | 牛乳 | 果物(スイカ) | 401 13.8 1.6 | 435 13.9 1.9 |
| 30 | 木 | ナス入りミートスパゲティー ポテト サラダ ゼリー 小魚 | いわし煮干し 合挽ミ ンチ | スパゲティー じゃがいも 揚げ油 みりん ぶどう ゼリー マヨネーズ | グリーンピース きゅうり たまねぎ なす にんにく パセリ びーマン 青のり トマトチヤップ | ヨーグルト | ミロ クッキー | 545 22.9 1.6 | 640 26.4 1.9 |
| 31 | 金 | ロールパン チキンのトマト煮込み 粉ふき芋 スキムコンスープ 小魚 | いわし煮干し 鶏肉 脱脂粉乳 | ロールパン じゃがいも 上白糖 コーンクリーム スープの素 | たまねぎ トマト なす にんじん にんにく パセリ びーマン 青のり トマトピューレ | お茶 ソフトせんべい | お茶 クッキー | 397 16.3 1.9 | 497 21.1 2.4 |

(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。)