

7月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	
朝食	冷やしうどん 肉団子 小松菜とまよしの磯和え ミニゼリー	ロールパン (0.1歳児は食パン) 鶏肉のバーベキューソース スパゲティサラダ コンフィ(キャベツ・かぼちゃ)	ご飯 白身魚の味噌だれがけ 里芋とあげの煮物 漬汁(ほうれんそう・玉ねぎ) キャンディチーズ	☆七夕メニュー とうもろこしご飯 星型ハンバーグ ポテトサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	
10時(乳児)	ビスコ	ポーロ	果物(バナナ)	あんぱんまんせんべい	
3時	★フルーツヨーグルト	お茶 ★なめしおにぎり	牛乳 ムーンライトクッキー	カルピス ★ジャムサンド	
昼食	うどん、天かす、ミニゼリー、◎ビスコ、◎砂糖	ロールパン、砂糖、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、◎ポーロ、◎お茶	米、砂糖、里芋、◎ムーンライトクッキー	米、ポテトサラダ、マヨネーズ、そうめん、七夕ゼリー、◎あんぱんまんせんべい、◎食パン、◎いちごジャム	
おやつ	かにかま、鶏糸卵、肉団子、◎ヨーグルト	鶏肉、	たら、油揚げ、キャンディチーズ、◎牛乳	星型ハンバーグ、カルピス	
体の様子を見る	きゅうり、青ネギ、小松菜、もやし、のり、◎みかん缶、もも缶	バセリ、きゅうり、人参、キャベツ、かぼちゃ、◎お茶、◎菜飯	青ネギ、人参、インゲン、ほうれんそう、玉ねぎ、◎バナナ	コーン、人参、ブロッコリー、きゅうり、オクラ、青ネギ	
調味料	醤油、みりん、だし	ケチャップ、とんかつソース、醤油、塩、コンソメ	みりん、醤油、味噌、塩、だし	ケチャップ、塩、醤油、だし	
5/10/15/20/25/30/35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85/90/95/100	351(348)kcal 14.2(11.8)g 5.7(7.9)g 2.3(2.2)g	414(385)kcal 20.6(16)g 10.9(8.1)g 2.9(2.5)g	528(494)kcal 22.3(20.8)g 14.1(13.2)g 1.6(1.5)g	567(522)kcal 13.8(12.5)g 11.5(11.2)g 2.4(2.2)g	
7	8	9	10	11	
朝食	ご飯 サバのおろしポン酢 根菜煮 味噌汁(えのき・わかめ) キャンディチーズ	ロールパン (0.1歳児は食パン) 豚肉と白菜の卵炒め マカロニのケチャップ炒め ポトフ風スープ	しょうゆラーメン 焼き餃子 チンゲンサイの炒め煮	☆郷土料理(福岡県)☆ ご飯 がめ煮 オクラのおかか和え 味噌汁(さつまいも) 小魚	三色丼 人参のツナマヨ和え 漬汁(玉ねぎ・わかめ) みかん缶
10時(乳児)	たべっこ動物	ポーロ	白い風船	ビスコ	ぽたぽた焼き
3時	牛乳 ★おふラスク	お茶 ハーベスト	果物(バナナ)	ミロ ★ホットケーキ	アイスクリーム
昼食	米、砂糖、里芋、◎たべっこ動物、◎油、◎お茶	ロールパン、マカロニ、砂糖、油、じゃがいも、◎ポーロ、◎ハーベスト	ラーメン、ごま油、マヨネーズ、油、◎白い風船	米、里芋、砂糖、さつまいも、◎ビスコ、◎ミロ、◎ホットケーキミックス、◎ケーキシロップ	米、砂糖、ごま油、すりごま、マヨネーズ、◎ぽたぽた焼き
おやつ	さば、キャンディチーズ、◎牛乳	豚肉、卵、ベーコン	焼豚、焼き餃子、油揚げ	鶏肉、かつおぶし、小魚、◎牛乳	鶏ミンチ、卵、ツナフレーク、○アイスクリーム
体の様子を見る	大根、青ネギ、人参、ごぼう、インゲン、わかめ、えのき	青ネギ、白菜、玉ねぎ、ピーマン、コーン、人参、しめじ、バセリ、◎お茶	コーン、もやし、わかめ、青ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、人参、◎バナナ	たけのこ、人参、インゲン、しいたけ、オクラ、コーン、玉ねぎ、青ネギ	生薬、ほうれんそう、人参、コーン、玉ねぎ、わかめ、青ネギ、みかん缶
調味料	ポン酢、醤油、みりん、だし、味噌	胡麻、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、みりん	醤油、中華だし、だし、みりん	醤油、みりん、だし、味噌	醤油、みりん、中華だし、だし
5/10/15/20/25/30/35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85/90/95/100	583(518)kcal 21.8(17.6)g 24.3(21.1)g 2.1(1.9)g	452(377)kcal 18.7(14.3)g 18.3(14.4)g 2.1(1.5)g	468(343)kcal 18.1(13.7)g 12.4(10.2)g 2.7(1.9)g	587(568)kcal 24.5(22.0)g 19.2(12.5)g 1.5(1.4)g	585(548)kcal 23.5(19.6)g 20.1(16.1)g 2.1(1.9)g
14	15	16	17	18	
朝食	ご飯 チキンカツ パンパングーサラダ 味噌汁(大根) 小魚	ロールパン (0.1歳児は食パン) 鶏の照り焼き コールスロー 豆乳スープ	冷し中華 揚げしゅうまい もよしのナムル キャンディチーズ	豚丼 ひじきの煮物 漬汁(ふ・わかめ) オレンジゼリー	☆誕生日メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー スイートポテトサラダ コンフィ(キャベツ) ミニゼリー
10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	マンナビスケット	果物(バナナ)	果物(バナナ)	白い風船
3時	果物(すいか)	お茶 ★おなかかチーズおにぎり	牛乳 ★バジルトースト	お茶 ミルクまんじゅう	オレンジジュース ★ケーキ
昼食	米、油、すりごま、ごま油、砂糖、◎あんぱんまんせんべい	ロールパン、砂糖、油、マヨネーズ、じゃがいも、◎マンナビスケット、◎お茶	中華そば、ごま油、マヨネーズ、油、砂糖、◎食パン	米、砂糖、油、ごま油、鶏、オレンジゼリー、さつまいも、◎ミルクまんじゅう	米、砂糖、片栗粉、油、ウインナー、さつまいも、マヨネーズ、ミニゼリー、◎白い風船、◎ケーキ
おやつ	チキンカツ、小魚	鶏肉、ベーコン、豆乳、◎キュービックス、◎かつおがし	ハム、鶏糸卵、しゅうまい、キャンディチーズ、◎牛乳、チーズ	豚肉、油揚げ	鶏肉、ハム、◎ホイップ
体の様子を見る	ブロッコリー、きゅうり、コーン、人参、もやし、大根、青ネギ、◎すいか	ブロッコリー、キャベツ、コーン、人参、ほうれんそう、◎お茶	きゅうり、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、人参、◎バナナ、◎ピーマン、◎コーン	玉ねぎ、人参、青ネギ、生薬、ひじき、枝豆、わかめ、◎お茶	生薬、ブロッコリー、ミックスベジタブル、キャベツ、人参、バセリ、オレンジジュース
調味料	とんかつソース、酢、醤油、味噌、だし	醤油、みりん、コンソメ、◎だし	中華つゆ、だし、醤油、中華だし、◎ケチャップ	醤油、みりん、だし、塩	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ
5/10/15/20/25/30/35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85/90/95/100	521(447)kcal 19.3(14.3)g 12.7(11.7)g 1.5(1.2)g	454(385)kcal 25.2(17.5)g 18.7(13.6)g 2.2(2.2)g	509(490)kcal 23.3(21.3)g 20.9(20.2)g 4.3(3.3)g	512(465)kcal 18.4(15)g 9.5(9.7)g 2.1(1.8)g	592(518)kcal 21.6(17.6)g 14(12.7)g 1.5(1.2)g
21	22	23	24	25	
朝食	ご飯 さわらの照り焼き 三色野菜のごま塩昆布和え 味噌汁(里芋・えのき・わかめ) キャンディチーズ	ロールパン (0.1歳児は食パン) 鶏の冷しゃぶ ベーコンとほうれん草のソテー コーンスープ	マーボー豆腐丼 キャベツの中華和え ワンタンスープ 青りんごゼリー	チキントマトカレー えだまめコーンサラダ ヨーグルト 小魚	
10時(乳児)	ビスコ	ぽたぽた焼き	白い風船	ポーロ	
3時	牛乳 ★スイートポテト	果物(バナナ)	お茶 たいやき	お茶 カステラ	
昼食	米、砂糖、いりごま、里芋、◎ビスコ、◎さつまいも、◎マーガリン、◎黒ごま	ロールパン、油、◎ぽたぽた焼き	米、砂糖、片栗粉、油、いりごま、ごま油、ワンタン、すりごま、青りんごゼリー、◎白い風船、◎たいやき	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、◎ポーロ、◎カステラ	
おやつ	さくら、キャンディチーズ、◎牛乳	コロッケ、ベーコン、牛乳	豆腐、豚ミンチ、かにかま	鶏肉、ヨーグルト、小魚	
体の様子を見る	生薬、きゅうり、人参、もやし、塩こんが、えのき、わかめ、青ネギ	キャベツ、ほうれんそう、人参、コーン、バセリ、◎バナナ	玉ねぎ、たけのこ、青ネギ、生薬、キャベツ、コーン、きゅうり、わかめ、◎お茶	玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、枝豆、コーン、◎お茶	
調味料	醤油、みりん、味噌、だし	とんかつソース、コンソメ、コーンクリーム煮	添だし、醤油、みりん、中華だし、酢	カレーフレーク	
5/10/15/20/25/30/35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85/90/95/100	510(485)kcal 21.1(16.3)g 15.3(15.4)g 1.5(1.3)g	357(341)kcal 11.5(9.5)g 8.9(7.9)g 2.2(2.1)g	541(465)kcal 16.9(13)g 13.6(11.2)g 2.1(1.6)g	688(616)kcal 23.9(20.5)g 18(15.1)g 1.3(1.1)g	
26	27	28	29	30	
朝食	わかめご飯 あじフライ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(白菜・人参)	ロールパン (0.1歳児は食パン) 鶏とじゃがいものトマト煮込み サウザンサラダ オニオンスープ	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 南蛮煮 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	ビビンバ丼 えびしゅうマイ 中華スープ(豆腐・わかめ) みかん缶	(◎10時おやつ ◎3時おやつ) ★行事食・イベントメニュー ★手作りおやつ ※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
10時(乳児)	たべっこ動物	あんぱんまんビスケット	果物(バナナ)	ポーロ	
3時	★イチゴヨーグルト	お茶 ★フライドポテト	牛乳 ★マカロニあべかわ	お茶 かつえびせん	
昼食	米、油、砂糖、◎たべっこ動物、◎ストロベリーソース	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、◎あんぱんまんビスケット、◎ポテト	米、砂糖、◎マカロニ	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、いりごま、◎ポーロ、◎かつえびせん	
おやつ	あじフライ、高野豆腐、卵、◎ヨーグルト	鶏肉、	豚肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳、◎きな粉	豚ミンチ、卵、えびしゅうまい、豆腐	
体の様子を見る	ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜、インゲン、白菜、人参、青ネギ	玉ねぎ、トマト缶、バセリ、ブロッコリー、人参、コーン、しめじ、◎お茶	大根、キャベツ、青ネギ、かぼちゃ、グリーンピース、小松菜、◎バナナ	生薬、ほうれんそう、人参、もやし、ブロッコリー、わかめ、青ネギ、みかん缶、◎お茶	
調味料	わかめごはんの素、ウスターソース、醤油、みりん、味噌、だし	コンソメ、サウザンドレッシング、◎塩	ポン酢、醤油、だし、みりん、味噌、◎塩	醤油、みりん、中華だし	
5/10/15/20/25/30/35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85/90/95/100	450(420)kcal 19(14.9)g 9.1(10.9)g 1.9(1.5)g	398(343)kcal 15.9(12.0)g 12.5(10.9)g 1.2(0.8)g	552(503)kcal 24.1(20.5)g 14(12.4)g 1.3(1.2)g	673(492)kcal 21.3(16.8)g 20.5(16.2)g 2.3(1.8)g	