

7 月 献 立 表

日 曜		献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
			主 な 材 料 名					1日分 (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					
1	火	ごはん ポークチャップ 白菜とツナの サラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ヲ レク 豚肉	米 春雨 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	大根 たまねぎ にんじん ね ぎ はくさい ぶなしめじ トマト ケチャップ	白い風船	せんべい 野菜ジュース	414 16.2 2.3	501 20.2 2.9
2	水	☆夏まつり☆ おにぎり 焼きそば フライドポテト ゼリー	豚肉	スパゲティ 米 サラ ダ油 ゼリー フライ ドポテト	キャベツ にんじん ビーマン 青の り 焼きのり	ジュース	☆フルーチェ	489 13.1 2.1	557 15.9 2.6
3	木	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 ヲレク 鶏肉 錦糸たまご	米 じゃがいも 片 栗粉 上白糖 ごま みりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ ねぎ パナ ナ わかめ 焼きのり	飲むヨーグルト	☆さつまいも ドーナツ 牛乳	575 20.2 1.4	632 21.2 1.7
4	金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコ リーとたまごのサラダ カレースープ 小 魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 卵 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカロニ ごま パター マヨネーズ	たまねぎ スイートコン にんじん パセリ ブロッコリー レタス トマトケチャップ	牛乳	ビスケット ヤクルト	504 20.6 1.9	582 23.2 2.4
5	土	パン ジュース		パン ジュース					
7	月	星のそうめん 星のコロッケ 付 (ブ ロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かつ お節 錦糸たまご コロッケ	そうめん サラダ油 みりん ゼリー	カラ きゅうり にんじん ブ ロッコリー	ハイハイ	せんべい 飲むヨーグルト	320 8.7 1.8	381 10.7 2.1
8	火	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ゆで野 菜サラダ みそ汁 果物 (バナナ)	厚揚げ 油揚げ サ ラダ	米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ゴマドレ	キャベツ たまねぎ にんじん ね ぎ ブロッコリー パナ	野菜ジュース	☆ぶどうパバロア	437 14.3 1.3	523 16.8 1.7
9	水	黒糖ロール ビーフシチュー 春雨とレ タスの和風ツナサラダ 果物 (ミカン 缶) 小魚	いわし煮干し かつ お節 ヲレク 牛肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがい も 春雨 ごま サラ ダ油 ビーフシチュー	たまねぎ にんじん レタス みか ん缶	牛乳	☆たぬきおにぎり お茶	580 20.2 3.0	658 21.9 3.7
10	木	ごはん 白身魚の南蛮漬 付 (ブロッ コリー) 豚汁	木綿豆腐 白身魚 豚肉	米 さとも 片 栗粉 上白糖 サラ ダ油	こんにやく ごぼう 大根 た まねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー	飲むヨーグルト	☆カルピスゼリー	453 17.8 1.8	480 18.3 2.1
11	金	焼肉丼 春雨サラダ カニカマと卵の スープ 小魚	いわし煮干し かに かま 豚肉 ハム 卵	米 春雨 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが た まねぎ にんじん にんにく ねぎ	ジュース	クッキー ヤクルト	454 11.9 0.6	503 14.2 0.8
12	土	パン ジュース		パン ジュース					
14	月	ドライカレー さつまいもサラダ 小松 菜の中華スープ 小魚	いわし煮干し 合挽 ミンチ	米 さつまいも ご ま サラダ油 パーモ ントカレー ゴマドレ	いんげん こまつな たまねぎ にんじん	飲むヨーグルト	☆ヨーグルト ムース	509 13.2 1.0	549 12.5 1.1
15	火	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブロッ コリー) 野菜たっぷりポトフ 果物 (パイン缶)	白身魚フライ ウィン ナー	ロールパン じゃがい も サラダ油	キャベツ たまねぎ スイートコン に んじん ブロッコリー パイン缶	ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	507 16.9 1.6	612 21.6 2.2
16	水	ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ご ま マヨネーズ ゴマ ドレ	キャベツ きゅうり ごぼう し ょうが たまねぎ にんじん ね ぎ	果物 (バナナ)	パイ 野菜ジュース	388 15.8 0.6	451 19.3 0.7
17	木	炊き込みご飯 かぼちゃひき肉フライ 付 (ブロッコリー) みそ汁 果物 (ミ カン缶)	油揚げ 鶏肉 かぼ ちゃひき肉フライ	米 じゃがいも みりん	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー みかん缶 ほし ひじき いんげん	ビスコ	☆ラスク 牛乳	494 13.9 1.5	574 16.8 1.8
18	金	ツナの和風スパゲティ マセドアンサラ ダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ヲ レク ハム ヨーグルト	スパゲティ じゃがい も オリーブ油 パ ター みりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ 焼きの り	牛乳	せんべい ヤクルト	461 14.7 0.8	506 15.2 0.9
19	土	パン ジュース		パン ジュース					
21	月	海の日							
22	火	チキンライス ポテトサラダ コンソメ スープ 果物 (パイン缶)	鶏肉	米 じゃがいも バター マヨネーズ	グリルチキン キャベツ きゅうり た まねぎ スイートコン にんじん パセリ パイン缶 トマトケチャップ	果物 (バナナ)	☆かぼちゃケーキ 牛乳	479 11.9 1.4	564 14.4 1.8
23	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサ ラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 かつおぶ りかけ	米 サラダ じゃがい も 片栗粉 ごま 油 サラダ油 みりん ゼリー マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	野菜ハイハイ	ケーキ 野菜ジュース	737 22.6 1.3	903 28.1 1.5
24	木	冷麺 シュウマイ 付 (ブロッコリー) 果物 (スイカ) 小魚	いわし煮干し ハム 卵 しゅうまい	中華めん 上白糖 ごま油	きゅうり にんじん ブロッコ リー もやし すいか	牛乳	☆スキムミルク プリン	430 19.3 2.0	477 20.9 2.4
25	金	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの ごまあえ 具だくさんみそ汁 果物 (パ ナナ)	木綿豆腐 鯖	米 上白糖 白ご ま	キャベツ にんじん ねぎ ブロッ コリー もやし パナ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	470 17.8 1.5	463 15.9 1.7
26	土	パン ジュース		パン ジュース					
28	月	マーボー丼 ほうれん草ともやしのナム ル 春雨スープ 果物 (バナナ)	木綿豆腐 豚ミンチ	米 片栗粉 春雨 上白糖 ごま ご ま油 サラダ油	グリルチキン しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 うもやし パナ トマトケチャップ	マンナウエハース	クッキー 飲むヨーグルト	497 14.6 1.0	555 17.5 1.1
29	火	ロールパン チリコンカン ブロッコ リーとハムのサラダ ゼリー	水煮大豆 豚ミンチ ハ ム	薄力粉 ロールパン じゃがいも 上白 糖 ゼリー ゴマドレ	キャベツ たまねぎ ホルトリ にん じん パセリ ブロッコリー トマトケチャ ップ	ジュース	☆わかめおにぎり お茶	470 15.5 1.8	567 19.9 2.3
30	水	ごはん コロッケ 大豆のひじき煮 み そ汁 小魚	水煮大豆 木綿豆腐 油揚げ いわし煮干 し コロッケ	米 上白糖 サラ ダ油 みりん	こんにやく たまねぎ にんじ ん ねぎ ほしひじき わかめ いんげん	野菜ジュース	☆フルーツゼリー	420 11.9 1.4	502 13.9 1.7
31	木	夏野菜カレー マカロニサラダ ヨーグ ルト 小魚	いわし煮干し 豚ミン チ ヨーグルト	マカロニ 米 雑穀 サラダ油 マヨネーズ パーモントカレー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ スイートコン なす にんじん ビーマ ン	果物 (バナナ)	☆ジャムサンド 牛乳	563 15.6 1.8	669 19.0 2.3

(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で。)