

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)	蛋白質(g)	
			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					食塩相当(g)
0～2歳	3～5歳									
1	水	冷麺 シュウマイ 付け合せ(ブロッコリー) 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 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 パイナップル缶	ジュース	☆パンナコッタ	494 16.6 1.9	563 20.2 2.3	
2	木	ごはん トンテキ コールスローサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ スイートコーン にんじん にんにく ねぎ わかめ トマトケチャップ	牛乳	パイ 野菜ジュース	457 18.3 1.5	504 19.6 1.8	
3	金	ごはん すきやき風煮 春雨サラダ みそ汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し 牛肉 卵	米 春雨 上白糖 マヨネーズ	しらたき きゅうり たまねぎ なす にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	466 17.2 1.7	483 17.2 2.0	
4	土	パン ジュース		パン ジュース						
6	月	ビビンバ風丼 ブロッコリーのナムル ワカメスープ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 上白糖 ごま油	にんじん にんにく ブロッコリー ほうれんそう もやし パパ塩昆布 わかめ	野菜ジュース	☆メロンパン風トースト 牛乳	513 18.1 1.7	618 21.6 2.1	
7	火	星のそうめん 星のコロッケ 付(ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 錦糸たまご ヨーグルト	そうめん サラダ油 みりん コロッケ	カラ きゅうり にんじん ブロッコリー	果物(バナナ)	せんべい 牛乳	345 10.2 1.6	397 12.3 2.0	
8	水	☆夏祭り☆ 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 ピーマン 青のり	ビスコ	せんべい 飲むヨーグルト	540 15.3 2.3	632 18.6 2.8	
9	木	ロールパン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 小魚	だいたい いわし煮干し サラダ油 豚肉	ロールパン じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	キャベツ こまつな たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ トマトケチャップ	ジュース	☆フルーチェ	437 15.4 1.9	526 19.8 2.4	
10	金	ごはん 鮭のチーズ焼き じゃがいも きんぴら 具だくさんみそ汁 果物(パイン缶)	油揚げ 鮭 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	キャベツ ごぼう 大根 にんじん ねぎ パセリ パイナップル缶	牛乳	せんべい ヤクルト	523 19.3 1.7	560 18.4 2.0	
11	土	パン ジュース		パン ジュース						
13	月	ドライカレー さつまいもサラダ 春雨スープ 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	米 さつまいも 春雨 ごま油 サラダ油 パーモントカレー ゴマドレ	いんげん たまねぎ にんじん もやし	ジュース	☆ヨーグルト ムース	487 10.1 0.9	555 12.1 1.1	
14	火	ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げスパサラ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し チーズ	パン粉 米 サラダ油 里芋 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ トマトケチャップ	果物(バナナ)	ビスケット 野菜ジュース	526 11.1 2.0	600 13.2 2.5	
15	水	ロールパン ミートグラタン ブロッコリーとたまごのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し 卵 チーズ 合挽ミンチ	ロールパン マカロニ パン粉 じゃがいも ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー トマトケチャップ	飲むヨーグルト	☆たぬきおにぎり お茶	498 19.2 2.9	567 20.9 3.7	
16	木	麦ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根のサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 あかうお いわし煮干し サラダ油	押麦 米 じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	きゅうり しょうが 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ	ボーロ	クッキー 牛乳	421 15.6 1.3	506 19.5 1.6	
17	金	ツナの和風スパゲティ ポテトサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し サラダ油	スパゲティ じゃがいも オリーブ油 バター みりん ゼリー 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	ビスケット ヤクルト	435 12.4 0.5	474 12.4 0.6	
18	土	パン ジュース		パン ジュース						
20	月	海の日								
21	火	冷うどん さつまいも 天ぷら 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し かつお節 卵 錦糸たまご	うどん 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 サラダ油 みりん	きゅうり にんじん ブロッコリー パパ	白い風船	☆メープル バターサンド 牛乳	550 13.4 3.5	671 16.7 4.3	
22	水	マーボー丼 チンゲン菜ともやしのナムル 卵スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	グリルビーフ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ もやし わかめ トマトケチャップ	野菜ジュース	せんべい 飲むヨーグルト	417 15.8 2.2	498 18.8 3.7	
23	木	炊き込みご飯 コロッケ ほうれん草とキャベツのゴマ和え みそ汁 果物(パイン缶)	油揚げ 鶏肉 コロッケ	米 上白糖 白ごま サラダ油 みりん	いんげん キャベツ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう パイナップル缶 ほしひじき わかめ	果物(バナナ)	☆かぼちゃケーキ 牛乳	556 14.6 2.0	661 17.8 2.5	
24	金	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し サラダ油 豚肉	米 上白糖 マヨネーズ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	ジュース	クッキー ヤクルト	462 18.5 1.4	513 22.4 1.8	
25	土	パン ジュース		パン ジュース						
27	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	マカロニ 米 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 大根 にんじん にんにく ねぎ	マンナウエハース	ケーキ 野菜ジュース	768 24.1 1.6	894 29.4 1.8	
28	火	ロールパン カムカムハンバーグ マッシュポテト ABCマカロニスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ベーコン 合挽ミンチ 卵 牛乳	ロールパン マカロニ パン粉 じゃがいも サラダ油 バター みりん	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん パセリ トマトケチャップ	牛乳	☆磯天かすおにぎり お茶	526 21.4 2.8	622 24.5 3.5	
29	水	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 ごま みりん	たまねぎ ねぎ ブロッコリー	ジュース	☆カルピスゼリー	483 23.5 1.3	550 28.9 1.6	
30	木	冷麺 ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 焼き竹輪 卵 錦糸たまご	中華めん てんぷら粉 上白糖 ごま油 サラダ油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし パイナップル缶 青のり	果物(バナナ)	ウエハース 牛乳	519 19.7 2.4	614 24.2 3.0	
31	金	焼肉丼 春雨サラダ 小松菜の中華スープ 小魚	いわし煮干し 豚肉 卵	米 春雨 上白糖 ごま サラダ油 みりん	キャベツ きゅうり こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	439 14.1 1.1	449 13.4 1.2	

(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す。)