



7月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	水	牛乳 パン	バーベキューチキン 和風サラダ ご飯 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 油 ごま油 じゃがいも	鶏肉 味噌	ねぎ レタス 水菜 きゅうり ミニトマト 玉ねぎ 人参 フルーツ	571 23.0	麦茶 パン
2	木	牛乳 芋けんぴ	厚揚げポークナゲット コロコロサラダ ご飯 野菜スープ フルーツ	米 油 オリーブ油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉 厚揚げ 卵 ベーコン	玉ねぎ パセリ きゅうり トマト パプリカ 人参 セロリ フルーツ	612 20.5	麦茶 パン
3	金	牛乳 シュガートースト	肉じゃが きゃべつの塩昆布和え ご飯 油揚げともやしの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ こんにゃく しいたけ(干) きゃべつ 塩昆布 もやし 万能ねぎ フルーツ	578 20.6	麦茶 パン
4	土	牛乳 お菓子	鶏のねぎ塩焼 サラダ そうめん フルーツ	ごま油 そうめん	鶏肉	ねぎ レタス きゅうり ミニトマト フルーツ	570 21.2	麦茶 せんべい
6	月	牛乳 おにぎり	野菜のそぼろ炒め きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 味噌 豆腐	かぼちゃ なす いんげん きゅうり わかめ ねぎ フルーツ	596 18.9	麦茶 ビスケット
7	火	牛乳 七タゼリー	魚の漬け焼き 根菜のきんぴら 麦ご飯 そうめん汁 フルーツ	米 押麦 油 雑穀 砂糖 そうめん	魚	ごぼう 蓮 人参 おくら ねぎ フルーツ	618 22.0	麦茶 パン
8	水	牛乳 パン	麻婆豆腐丼 中華風サラダ 茸と卵のスープ フルーツ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 豆腐 卵 味噌	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし しいたけ しめじ えのき フルーツ	580 22.0	麦茶 パン
9	木	牛乳 いももち	ささみチーズフライ初夏ソース 千切りきゃべつ ご飯 切干大根の味噌汁 フルーツ	米 油 小麦粉 パン粉	ささみ チーズ 卵 味噌	大葉 トマト 玉ねぎ きゅうり レモン きゃべつ 人参 切干大根 しいたけ(干) フルーツ	557 23.2	麦茶 パン
10	金	牛乳 ジャムトースト	ハンバーグ 温野菜サラダ ご飯 シュリアンスープ フルーツ	米 バター	合挽き 卵 ベーコン	玉ねぎ パセリ かぼちゃ いんげん 人参 きゃべつ フルーツ	615 22.2	麦茶 パン
11	土	牛乳 お菓子	焼きそば サラダ 卵スープ フルーツ	中華麺 油	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 きゃべつ ねぎ レタス きゅうり ミニトマト フルーツ	566 18.0	麦茶 せんべい
13	月	お誕生日会	レンコンと枝豆のつくね 馬込ピクルス ご飯 なすとねぎの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 片栗粉	鶏肉 味噌	蓮 枝豆 きゅうり 人参 なす ねぎ フルーツ	662 18.8	麦茶 ビスケット
14	火	牛乳 チヂミ	五目炒飯 春雨サラダ トマトと冬瓜スープ フルーツ	米 油 春雨 ごま油 砂糖	ハム ベーコン 卵 豚肉	ねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり 万能ねぎ トマト 冬瓜 フルーツ	576 18.2	麦茶 パン
15	水	牛乳 パン	なすと豚肉のしぎ焼き おくらのお浸し 雑穀ご飯 五目汁 フルーツ	米 雑穀 油 砂糖	豚肉 味噌 油揚げ	なす ピーマン おくら 大根 人参 ごぼう ねぎ フルーツ	598 19.2	麦茶 パン
16	木	牛乳 おふろスク	魚の照り焼き 五色和え 納豆ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	魚 かつお節 納豆 味噌	小松菜 人参 しめじ もやし コーン 万能ねぎ フルーツ	624 24.6	麦茶 パン
17	金	牛乳 おにぎり	和風スパゲティ ハーブチキンサラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	スパゲティ 油 砂糖	ベーコン ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しいたけ きゅうり レタス トマト かぶ フルーツ	623 21.6	麦茶 パン
18	土	牛乳 お菓子	ウインナーソテー サラダ パン フルーツ	パン	ウインナー	レタス きゅうり ミニトマト フルーツ	531 16.2	麦茶 せんべい
20	月	牛乳 バナナケーキ	鶏肉と彩野菜のコロコロ炒め 叩ききゅうり ご飯 コーンスープ フルーツ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 卵	アスパラ いんげん ピーマン パプリカ スナックえんどう ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン フルーツ	570 21.3	麦茶 パン
21	火	牛乳 マカロニきなこ	かじきのカレー粉焼き サラダ 麦ご飯 ベジタブルスープ フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	かじき ベーコン	トマト 万能ねぎ きゅうり レタス 人参 玉ねぎ フルーツ	597 25.5	麦茶 パン
22	水	牛乳 パン	鶏のねぎ味噌チーズ焼き 彩野菜炒め ご飯 豆腐とえのきの澄まし汁 フルーツ	米 砂糖	鶏肉 チーズ 味噌 豆腐	ねぎ 人参 玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー コーン えのき 万能ねぎ フルーツ	570 24.4	麦茶 パン
23	木	海の日 (お休み)						
24	金	スポーツの日 (お休み)						
25	土	牛乳 お菓子	しょうが焼き サラダ 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	米 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが きゃべつ きゅうり ミニトマト ねぎ フルーツ	537 20.2	麦茶 せんべい
27	月	牛乳 夏祭りおやつ	キーマカレーライス サラダ 野菜スープ フルーツ	米 バター カレールー	豚肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり ミニトマト セロリ フルーツ	635 18.7	麦茶 ビスケット
28	火	牛乳 寒天ゼリー	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 ご飯 モロヘイヤのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 ごま油	鮭	きゃべつ 玉ねぎ パプリカ しめじ ねぎ かぼちゃ モロヘイヤ ねぎ フルーツ	583 22.8	麦茶 パン
29	水	牛乳 パン	そぼろご飯 いんげんの煮びたし 野菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	鶏ひき肉 卵 味噌	いんげん 人参 大根 しめじ 小松菜 ねぎ フルーツ	610 28.4	麦茶 パン
30	木	牛乳 マフィン	青椒肉絲 きゃべつと豆もやしのナムル ご飯 わかめと椎茸のスープ フルーツ	米 油 ごま油 片栗粉 ごま	豚肉	ピーマン パプリカ 筍 きゃべつ 豆もやし わかめ しいたけ 万能ねぎ フルーツ	601 19.6	麦茶 パン
31	金	牛乳 じゃこマヨトースト	鶏の唐揚げ スティックサラダ 麦ご飯 おくらとなめこの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	鶏肉 味噌	いんげん にんじん 大根 おくら なめこ フルーツ	579 21.9	麦茶 パン

★13日(月)お誕生会です

※園での栄養摂取量 3歳児以上580kcal、1・2歳児は540kcal 1日の40%を目標としています。

※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。