



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	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 豚肉と切昆布の炒め物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉	しめじ ほうれん草 人参 大根 ねぎ 切り昆布 フルーツ	541 21.5	麦茶 せんべい
3	月	牛乳 のりごまクッキー	厚揚げと野菜の中華風炒め 叩ききゅうり 麦ご飯 かき玉スープ フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖	豚肉 卵 生揚げ 味噌	きゃべつ 人参 しめじ きゅうり にんにく しょうが ねぎ わかめ フルーツ	543 20.1	麦茶 ビスケット
4	火	牛乳 五平もち	かじきの煮付け ひじきの煮物 枝豆ご飯 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	かじき 油揚げ 味噌	枝豆 ひじき 人参 いんげん 干し椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ フルーツ	541 22.7	麦茶 パン
5	水	牛乳 クラッカーサンド	鶏のねぎ塩焼き 根菜のきんぴら 麦ご飯 チンゲン菜のみそ汁 フルーツ	米 押麦 ごま油 油 砂糖	鶏肉 味噌	ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 (乳児) チンゲン菜 玉ねぎ にら フルーツ	538 20.0	麦茶 パン
6	木	牛乳 レーズンパン	夏野菜カレーライス サラダ かぶのスープ フルーツ	米 押麦 バター	豚肉	玉ねぎ なす ピーマン スッキーニ パプリカ にんにく しょうが レタス いんげん トマト フルーツ	555 19.6	麦茶 パン
7	金	牛乳 七タおやつ	魚の西京焼き 五色和え 麦ご飯 セタそうめん汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 そうめん	魚 西京味噌 かつお節	小松菜 人参 しめじ もやし コーン オクラ ねぎ	544 20.5	麦茶 パン
8	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ 麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが きゃべつ きゅうり トマト なめこ フルーツ	545 21.3	麦茶 せんべい
10	月	牛乳 誕生日ケーキ	鯔のきゅうり酢がけ 切干大根の煮物 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	鯔 油揚げ 味噌	きゅうり 大葉 切干大根 人参 干しいたけ なす ねぎ フルーツ	564 21.4	麦茶 ビスケット
11	火	牛乳 マカロニきな粉	かぼちゃと豚肉の煮物 麦ご飯 いんげんの煮びたし 冬瓜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	豚肉 かつお節 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん 冬瓜 人参 ごぼう えのき フルーツ	542 21.8	麦茶 パン
12	水	牛乳 おふろスク	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆ご飯 わかめとねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油	鶏肉 味噌 納豆	きゃべつ ピーマン 人参 椎茸 もやし わかめ ねぎ フルー ツ	538 20.6	麦茶 パン
13	木	牛乳 たぬきおにぎり	白身魚のチーズパン粉焼き コロコロサラダ 麦ご飯 野菜スープ フルーツ	米 押麦 油 パン粉 砂糖 オリーブ油	白身魚 粉チーズ	パセリ トマト パプリカ きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ フルーツ	541 20.2	麦茶 パン
14	金	牛乳 パン	麻婆豆腐丼 ナムル サンラータン フルーツ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 豆腐 卵	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 人参 豆もやし しめじ もやし (乳) 万能ねぎ フルーツ	541 21.4	麦茶 パン
15	土	牛乳 お菓子	鶏の唐揚げ サラダ そうめん フルーツ	そうめん 油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく レタス きゅうり トマト フルーツ	540 20.5	麦茶 せんべい
17	月	 海の日 (お休み) 						
18	火	牛乳 寒天ゼリー	和風スパゲティ チキンサラダ 水菜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	548 20.1	麦茶 ビスケット
19	水	牛乳 ゆかりおにぎり	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 油 ごま油	鮭 味噌	きゃべつ 玉ねぎ パプリカ しめじ にんにく かぼちゃ モロヘイヤ ねぎ フルーツ	542 22.7	麦茶 パン
20	木	牛乳 パン	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの磯和え 麦ご飯 豆腐スープ フルーツ	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 豆腐	豆もやし もやし (乳) 人参 にら 玉ねぎ のり ブロッコリー 万能ねぎ フルーツ	541 20.2	麦茶 パン
21	金	牛乳 バナナケーキ	枝豆のつくね 野菜のたまり漬け 麦ご飯 油揚げとわかめのみそ汁 フルーツ	米 押麦 片栗粉	鶏肉 油揚げ 味噌	れんこん 枝豆 きゅうり 人参 大根 わかめ ねぎ フルーツ	541 20.0	麦茶 パン
22	土	牛乳 お菓子	冷やし中華 じゃがいものそぼろ煮 フルーツ	中華麺 油 ごま ごま油 じゃがいも	鶏ささみ 豚挽 卵	きゅうり トマト わかめ フルーツ	540 20.5	麦茶 せんべい
24	月	牛乳 ジャムトースト	タンドリーチキン 白雪サラダ ご飯 ベジタブルスープ フルーツ	米 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン おから ヨーグルト	パプリカ レタス きゅうり しめじ 人参 玉ねぎ フルーツ	540 21.1	麦茶 ビスケット
25	火	牛乳 アップルケーキ	魚のしょうが焼き いんげんのごま和え 麦ご飯 根菜の味噌汁	米 押麦 砂糖 ごま	魚 味噌	しょうが いんげん 人参 大根 ごぼう (幼児) えのき フルーツ	547 20.1	麦茶 パン
26	水	夏まつりおやつ	焼きそば 枝豆 スティック野菜 (浅漬け) わかめとコーンのスープ フルーツ	焼きそば麺 油 ごま油	豚肉	きゃべつ もやし ピーマン 人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり わかめ フルーツ	539 21.3	麦茶 パン
27	木	牛乳 餃子の皮ピザ	なすと豚肉のしぎ焼き おくらのお浸し 麦ご飯 かき玉汁 フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖	豚肉 味噌 卵	なす ピーマン かぶ 人参 しめじ ねぎ フルーツ	538 22.8	麦茶 パン
28	金	牛乳 おにぎり	あじフライ サラダ 麦ご飯 切干大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 パン粉	あじ 卵 味噌	きゃべつ いんげん トマト 人参 切干大根 干しいたけ フルーツ	539 20.3	麦茶 パン
29	土	牛乳 お菓子	鶏の塩焼き きんぴら大根 ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	鶏肉 味噌	大根 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ フルーツ	549 19.8	麦茶 せんべい
31	月	牛乳 レーズンパン	厚揚げと豚肉の炒め物 和風サラダ 麦ご飯 おくらとなめこの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ かつお節	万能ねぎ レタス きゅうり トマト おくら なめこ フルーツ	538 21.5	麦茶 ビスケット

★7日 (金) 給食：セタそうめん おやつ：素餅 (さくべい) 26日 (水) 夏まつり
★季節の食材 (あじ・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆・トマト・すいか)
※園での栄養摂取量 3歳児以上540kcal, 1日の40%を目標としています。1・2歳児は500kcal, 1日の50%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。
※食材料費や園行事、土曜保育の人数により、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。