

# 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					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食塩相当(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			0~2歳	3~5歳					
							436	458	18.2	18.7	1.0	1.1	
1月	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し ヲフレク 牛肉	米 上白糖 サラダ油 みりん マネズ	しらたき 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい ブロッコリー わかめ	飲むヨーグルト	☆ぶどうパバロア	436	458	18.2	18.7	1.0	1.1	
2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 チーズ	白身魚フライ ヲフレク チーズ	ロールパン じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん ブロッコリー	ジュース	☆塩昆布と枝豆と天かすおにぎり お茶	487	586	17.5	22.3	1.4	1.9	
3水	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 ヲフレク 鶏肉 錦糸卵	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごまみりん マネズ	きゅうり たまねぎ ねぎ パナナ わかめ 焼きのり	チーズ	せんべい 野菜ジュース	403	491	14.5	17.4	1.3	1.6	
4木	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ゆで野菜サラダ 豚汁 小魚	木綿豆腐 厚揚げ いわし煮干し ヲフレク 豚肉	米 里芋 じゃがいも 上白糖 サラダ油 マネズ ゴマドレ	こんにやく ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	果物 (バナナ)	☆さつまいも ドーナツ 牛乳	581	692	19.5	23.9	1.8	2.3	
5金	七夕そうめん 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 錦糸卵 コロッケ	そうめん サラダ油 みりん ゼリー	ウナ きゅうり にんじん ブロッコリー	白い風船	せんべい ヤクルト	294	339	6.2	7.5	1.5	1.9	
6土	パン ジュース		パン ジュース										
8月	ごはん トンテキ 和風マヨサラダ みそ汁 果物 (パイン缶)	木綿豆腐 油揚げ かつお節 豚肉	米 上白糖 白ごま マネズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ねぎ バイナップル缶 わかめ 焼きのり トマトチャップ	ハイハイ	☆ピザトースト 牛乳	499	605	22.1	27.4	2.7	3.3	
9火	ツナの和風スパゲティ マセドアンサラダ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し ヲフレク ハム	スパゲティ じゃがいも オリーブ油 バター みりん マネズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 ぶなしめじ 焼きのり	チーズ	☆バナナケーキ 飲むヨーグルト	450	558	14.8	18.0	0.9	1.0	
10水	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付 (ブロッコリー) みそ汁 チーズ	木綿豆腐 白身魚 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー	ジュース	☆フルーチェ	411	457	12.9	15.5	1.5	1.8	
11木	ロールパン ミートグラタン ブロッコリーとハムのゴマサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ハム 合挽ミンチ チーズ	ロールパン マカロニ パン粉 じゃがいも ゴマドレ	たまねぎ にんじん にんにく バセリ ブロッコリー トマトチャップ	牛乳	クリーム ビスケット ミルクココア	474	558	22.3	25.5	2.8	3.5	
12金	焼肉丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物 (バナナ)	豚肉 ハム	米 春雨 上白糖 白ごま ごま油 サラダ油 みりん マネズ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく パナナ わかめ	飲むヨーグルト	パイ ヤクルト	527	560	14.0	13.2	0.8	0.8	
13土	パン ジュース		パン ジュース										
15月	海の日												
16火	冷うどん ちくわの磯揚げ 付 (ブロッコリー) ヨーグルト	かつお節 焼き竹輪 ハム 錦糸卵 ヨーグルト	うどん てんぷら粉 上白糖 サラダ油 みりん	きゅうり にんじん ブロッコリー 青のり	果物 (バナナ)	☆メープル マドレーヌ 野菜ジュース	657	787	17.0	20.8	4.0	5.0	
17水	小松菜と卵のそぼろ丼 切干大根のサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ヲフレク 鶏ミンチ 卵	米 上白糖 サラダ油 マネズ	キャベツ きゅうり こまつな 切干し大根 にんじん ねぎ	チーズ	せんべい 飲むヨーグルト	462	565	17.3	20.9	2.0	2.5	
18木	炊き込みご飯 コロッケ 付 (ブロッコリー) みそ汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 コロッケ	米 サラダ油 みりん	大根 にんじん ねぎ ブロッコリー パナナ ほしひじき いんげん	飲むヨーグルト	☆フルーツゼリー	473	504	13.9	13.4	1.5	1.7	
19金	ごはん さばの塩焼き 三色和風和え みそ汁 チーズ	木綿豆腐 鯖 チーズ	米 じゃがいも 白ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	ジュース	せんべい ヤクルト	445	464	15.9	17.0	1.0	1.2	
20土	パン ジュース		パン ジュース										
22月	麦ごはん アジフライ ポテトサラダ みそ汁 チーズ	油揚げ チーズ アジフライ	押麦 米 じゃがいも サラダ油 マネズ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	果物 (バナナ)	☆プリン	432	520	12.2	16.5	1.1	1.4	
23火	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物 (パイン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 ヲフレク 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがいも 春雨 ごま油 サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス バイナップル缶	野菜ハイハイ	☆きつねおにぎり お茶	524	635	19.2	23.8	2.5	3.0	
24水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マネズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	チーズ	ケーキ 野菜ジュース	731	901	23.6	28.7	1.2	1.4	
25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 マネズ パーメントカレー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ スイトコン なす にんじん 赤ピーマン	ジュース	果物 (スイカ)	472	536	11.0	13.2	1.4	1.8	
26金	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め おくらのおかあえ みそ汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 油揚げ かつお節 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 酒 みりん	ウナ キャベツ ねぎ パナナ いんげん	飲むヨーグルト	クッキー ヤクルト	460	476	13.5	12.6	0.7	0.8	
27土	パン ジュース		パン ジュース										
29月	牛肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいものツナマヨ焼き みそ汁 果物 (パイン缶)	油揚げ ヲフレク 牛肉	米 じゃがいも 上白糖 みりん マネズ	ごぼう 大根 ねぎ バイナップル缶 わかめ	牛乳	☆カルピスゼリー	406	441	11.3	10.9	0.7	0.8	
30火	冷麺 春巻 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し ハム 卵	中華麺 上白糖 ごま油 サラダ油 ゼリー 春巻	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし	果物 (バナナ)	☆ヨーグルトケーキ 牛乳	567	674	19.1	23.5	1.7	2.1	
31水	ロールパン 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 コンソメスープ 果物 (ミカン缶)	木綿豆腐 合挽ミンチ 卵 牛乳	ロールパン パン粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ みかん缶 ぶなしめじ 青のり トマトチャップ	チーズ	☆バナナコッタ	427	553	16.4	20.8	1.9	2.5	

(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。)