

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					E 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					
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 18.2 1.0	458 18.7 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 17.5 1.4	586 22.3 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 14.5 1.3	491 17.4 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 19.5 1.8	692 23.9 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 6.2 1.5	339 7.5 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 パイナップル缶 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 22.1 2.7	605 27.4 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 パターみりん 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 14.8 0.9	558 18.0 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 12.9 1.5	457 15.5 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 パセリ 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 22.3 2.8	558 25.5 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 14.0 0.8	560 13.2 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 17.0 4.0	787 20.8 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 17.3 2.0	565 20.9 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 13.9 1.5	504 13.4 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 15.9 1.0	464 17.0 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 12.2 1.1	520 16.5 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 パイナップル缶	野菜ハイハイ	☆きつねおにぎり お茶	524 19.2 2.5	635 23.8 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 23.6 1.2	901 28.7 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 11.0 1.4	536 13.2 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 13.5 0.7	476 12.6 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 パイナップル缶 わかめ	牛乳	☆カルピスゼリー	406 11.3 0.7	441 10.9 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 19.1 1.7	674 23.5 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 パセリ 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 16.4 1.9	553 20.8 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。)