



7月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質 (g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	月	麻婆豆腐丼 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 コンソメポテト	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま油/ごま/しゅうまいの皮/じゃがいも	根深ねぎ/きゅうり/にんじん/チンゲンサイ	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/穀物酢/食塩/コンソメ	585 24.1 20.4
2	火	ご飯 豚肉の生姜焼 トマトサラダ もずくのスープ	牛乳 ミルクくずもち	豚肉/絹ごし豆腐/牛乳/きな粉	精白米/調合油/上白糖/片栗粉	たまねぎ/トマト/カットわかめ/もずく/葉ねぎ	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし	577 22.8 22.1
3	水	ご飯 白身魚のねぎソース 胡瓜のナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 とうもろこしおにぎり	かれい/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/上白糖/ごま油/ごま/無塩バター	根深ねぎ/きゅうり/カットわかめ/もやし/たまねぎ/にんじん/にら/オレンジ/コーン	食塩/しょうが/こいくちしょうゆ/穀物酢/かつお・昆布だし	575 21.9 16
4	木	七夕ちらし寿司 冬瓜の炒め煮 そうめん汁	牛乳 カルピスみかんゼリー せんべい	しらす/卵/生揚げ/鶏肉/牛乳/乳酸菌飲料/ゼラチン	精白米/上白糖/調合油/ひやむぎ	にんじん/乾しいたけ/とうがん/オクラ/みかん	食塩/穀物酢/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みりん	575 26 17.1
5	金	なすのミートスパゲッティ レタスとじゃこのサラダ カラフルスープ ヨーグルト	牛乳 ハリハリおにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/パルメザンチーズ/しらす/ヨーグルト/牛乳	スパゲティ/調合油/薄力粉/上白糖/精白米	にんじん/たまねぎ/なす/トマト缶/レタス/きゅうり/ズッキーニ/コン/切干しだいこん	コンソメ/食塩/ウスターソース/トマトケチャップ/穀物酢/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みりん	573 26 17.5
6	土	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏ひき肉/高野豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白糖/さつまいも/焼きふ	にんじん/こまつな/切干しだいこん	しょうが/みりん/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	613 23.5 16.1
8	月	ハヤシライス コーンサラダ 西瓜	牛乳 セサミラスク	豚肉/牛乳	精白米/じゃがいも/調合油/食パン/黒ごま/上白糖/無塩バター	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/コン/きゅうり/キャベツ/すいか	ハヤシフレーク/食塩/穀物酢/マヨドレ	597 18.7 20.7
9	火	ご飯 鮭の照り焼き じゃがいもの五目煮 小松菜の味噌汁	牛乳 きなこホットケーキ	さけ/水煮大豆/油揚げ/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/じゃがいも/ホットケーキミックス/調合油	にんじん/乾しいたけ/さやいんげん/こまつな/たまねぎ	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ	584 28 15.2
10	水	ご飯 ハンバーグ トマトソース アスパラとポテトのサラダ オニオンスープ	牛乳 コーンフレーク	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/パン粉/上白糖/調合油/じゃがいも/無塩バター/コーンフレーク	たまねぎ/ぶなしめじ/トマト缶/アスパラガス/にんじん/コーン	食塩/コンソメ/マヨドレ	573 21.2 18.8
11	木	ご飯 麻婆茄子 青梗菜の和え物 ワカメスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃバター	豚ひき肉/竹輪/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/ごま/無塩バター	なす/根深ねぎ/チンゲンサイ/もやし/にんじん/わかめ/えのきたけ/オレンジ/かぼちゃ	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩	582 20.2 20.4
12	金	食パン(ブルーベリージャム) (1オ:ジャムなし) 夏野菜のオムレツ ポイルブロッコリー ミネストローネスープ	牛乳 枝豆おにぎり	卵/プロセスチーズ/高野豆腐/牛乳/水煮大豆/ベーコン/しらす	食パン/調合油/じゃがいも/上白糖/精白米/ごま	ブルーベリージャム/赤ピーマン/ズッキーニ/たまねぎ/かぼちゃ/ブロッコリー/にんじん/トマト缶/えだまめ	コンソメ/食塩/トマトケチャップ	572 27.8 21.3
13	土	焼き肉丼 もやしのナムル ワカメスープ 牛乳	牛乳 おやつ	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ごま/上白糖/ごま油	たまねぎ/にんじん/もやし/ほうれんそう/わかめ/根深ねぎ/切干しだいこん	こいくちしょうゆ/みりん/料理酒/食塩/かつお・昆布だし	593 23.8 21.3
16	火	とうもろこしごはん カジキのザクザク焼き 大豆と野菜のごま和え 冬瓜の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	めかじき/水煮大豆/油揚げ/牛乳/卵	精白米/無塩バター/コーンフレーク/調合油/上白糖/すりごま/食パン	コン/にんじん/もやし/こまつな/とうがん/たまねぎ	食塩/ウスターソース/マヨドレ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	639 28.8 22.4
17	水	冷やしキツネうどん ちくわの磯部揚げ(1オ:焼き) 茄子と南瓜のそぼろあん バナナ	牛乳 五平もち	油揚げ/竹輪/鶏ひき肉/牛乳	うどん/上白糖/薄力粉/調合油/片栗粉/精白米	たまねぎ/こまつな/あおのり/かぼちゃ/なす/バナナ	みりん/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	621 23.3 17.2

18	木	ご飯 豆腐チャンプルー 切り干し大根とツナのサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳~)	豚肉/木綿豆腐 /卵/かつお節 /ツナ缶/油揚 げ/牛乳/きな 粉	精白米/調合油/ 上白糖/ごま/マ カロニ	にら/にんじん/もや し/切干しいん/ きゅうり/ほうれんそう /たまねぎ	こいくちしょうゆ/ 食塩/穀物酢/ かつお・昆布だし /みそ	581 26.3 20.9
19	金	じゃこおかかふりかけご飯 肉じゃが えのきと小松菜の和え物 キャベツの味噌汁	牛乳 フルーツ寒天	しらす/かつお 節/豚肉/生揚 げ/牛乳	精白米/ごま/上 白糖/調合油/ じゃがいも/ごま油	たまねぎ/にんじん/ グリーンピース/こまつ な/えのきたけ/キャ ベツ/りんごジュース /寒天/みかん缶/ もも缶	こいくちしょうゆ/ みりん/かつお・ 昆布だし/みそ	573 21.7 17.8
20	土	ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 おやつ	ウインナー/牛 乳	精白米/調合油/ 無塩バター/マカロ ニ/上白糖/じゃ がいも	にんじん/たまねぎ/ コン/グリーンピース/ きゅうり	食塩/コンソメ/ マヨドレ	598 16.5 23.7
22	月	夏野菜のカレーライス 五目豆のサラダ 西瓜	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	豚ひき肉/水煮 大豆/牛乳/ゼ ラチン	精白米/調合油/ じゃがいも/上白 糖	なす/にんじん/たま ねぎ/トマト缶/かぼ ちや/えだまめ/きゅ うり/すいか/ぶどう ジュース	カレールウ/こいく ちしょうゆ/穀物 酢	571 20.4 18.2
23	火	ご飯 ひじき入りの厚焼き卵 ツナとキャベツの野菜炒め 生揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 チーズ入りもちもち	卵/高野豆腐/ ツナ缶/生揚げ /牛乳/プロセ スチーズ	精白米/上白糖/ 調合油/じゃがい も/片栗粉/無塩 バター	にんじん/ひじき/た まねぎ/キャベツ/ チンゲンサイ/もやし /バナナ	こいくちしょうゆ/ 食塩/かつお・昆 布だし/みそ	583 24 18.4
24	水	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 五目汁 オレンジ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	たら/油揚げ/ 竹輪/鶏肉/牛 乳/パルメザン チーズ	精白米/調合油/ 上白糖/片栗粉/ 薄力粉/無塩バ ター	オクラ/にんじん/切 干しいん/だいこ ん/ごぼう/ほうれ んそう/オレンジ/こ まつな	マヨドレ/みそ/ かつお・昆布だし /みりん/こいくち しょうゆ/食塩/ ベーキングパウ ダー	576 25.3 16.7
25	木	焼きおにぎり 鶏のから揚げ(1オ:焼き) じゃがバター 冷やしトマト・胡瓜 とうもろこし 	カルピス スイカのポンチ (3オ~サイダー入り)	鶏肉/乳酸菌飲 料	精白米/片栗粉/ 調合油/じゃがい も/無塩バター/ 上白糖	トマト/きゅうり/コー ン/すいか/みかん 缶/もも缶	こいくちしょうゆ/ しょうが/食塩	572 21.5 10.9
26	金	ロールパン 茄子のグラタン ブロッコリーと キャベツのサラダ ココロスープ	牛乳 レタスとツナの チャーハン	豚ひき肉/高野 豆腐/プロセス チーズ/牛乳/ ツナ缶	ロールパン/薄力 粉/上白糖/調合 油/じゃがいも/ 精白米/ごま油	なす/たまねぎ/に んじん/トマト缶/ブ ロッコリー/キャベ ツ/コン/レタス/根深 ねぎ	トマトケチャップ/ ウスターソース/ 食塩/穀物酢/ コンソメ/こいくち しょうゆ	577 24.9 22.4
27	土	親子丼 わかめサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/ ごま/ごま油	たまねぎ/にんじん/ カットわかめ/ひじき /きゅうり/切干しだ いこん	かつお・昆布だし /こいくちしょうゆ /みりん/穀物酢 /みそ	579 25.1 21.5
29	月	じゃこピーマンふりかけご飯 松風焼き 小松菜の磯和え かきたま汁	牛乳 コーントースト	しらす/鶏ひき 肉/木綿豆腐/ 牛乳/卵/パル メザンチーズ	精白米/ごま/ご ま油/上白糖/パ ン粉/片栗粉/食 パン	ピーマン/たまねぎ/ 根深ねぎ/こまつな /もやし/にんじん/ 焼きのり/カットわか め/コン	こいくちしょうゆ/ みりん/みそ/ しょうが/かつお・ 昆布だし/食塩/ マヨドレ	594 27 19.9
30	火	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 とろとろお味噌汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	鶏肉/油揚げ/ 木綿豆腐/牛乳	精白米/ごま油/ 上白糖/さつまい も/無塩バター	根深ねぎ/レモン果 汁/ひじき/にんじん /さやいんげん/オク ラ/なめこ/たまねぎ /わかめ/オレンジ	食塩/かつお・昆 布だし/こいくち しょうゆ/みそ	573 24.7 15.3
31	水	ジャージャー麺 ほうれん草のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チーズおにぎり	豚ひき肉/水煮 大豆/ヨーグルト /牛乳/かつお 節/プロセス チーズ	蒸し中華麺/調合 油/上白糖/片栗 粉/ごま/精白米	にんじん/もやし/根 深ねぎ/コン/きゅ うり/ほうれんそう/ ひ じき/みかん缶	しょうが/かつお・ 昆布だし/みそ/ こいくちしょうゆ/ 穀物酢/みりん	594 25.3 18.9

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	586	460
タンパク質g	23.8	19.7
脂質g	18.9	13.8
カルシウムmg	291	308
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA µgRE	211	160
ビタミンB ₁	0.36	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.31
ビタミンC mg	27	22
食塩相当量 g	1.5	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。

※乳児につきましては別途、

個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。