



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	火	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	562 25.8 16.3
2	水	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
3	木	ご飯 白身魚のねぎソース (1オ:焼き) 胡瓜のナムル 中華スープ	牛乳 鮭バター おにぎり	かれい／牛乳／ さけ	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 ／コン／たまねぎ／に んじん／しいたけ／に ら	食塩／しょうが／こ いくちしょうゆ／穀 物酢／かつお・昆布 だし	570 22.5 14.1
4	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／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	588 23.4 19.9
5	土	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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	596 23.2 16
7	月	七夕ちらし寿司 冬瓜の炒め煮 そうめん汁	牛乳 七夕ゼリー お星さませんべい	しらす／卵／生 揚げ／鶏肉／牛 乳／乳酸菌飲料 乳製品／ゼラチ ン	精白米／上白糖／調 合油／ひやむぎ 乾	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	570 26 16.6
8	火	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	586 18.7 19.7
9	水	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	木	食パン(ブルーベリー) (1オ:ジャムなし) 夏野菜のオムレツ ブロッコリー ミネストローネスープ	牛乳 とうもろこし おにぎり	卵／高野豆腐 ／牛乳／キャンディ ーズ	食パン／調合油 ／じゃがいも／上白糖 ／精白米／無塩バ ター	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／キャベツ ／トマト缶／コン	コンソメ／食塩／ト マトケチャップ	562 25.5 20.5
11	金	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／カットわかめ ／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	581 20.2 20.2
12	土	焼き肉丼 もやしのナムル 切干大根のスープ 牛乳	牛乳 お菓子	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／カットわかめ／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	583 24.6 22.7
14	月	ご飯 豆腐チャンプルー 切干大根とツナのサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	豚肉／木綿豆腐 ／卵／かつお節 ／ツナ缶／油揚 げ／牛乳	精白米／調合油／上 白糖／ごま／コーン フレーク	にら／にんじん／もや し／切干しだいこん ／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	573 26.2 19.8
15	火	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 ゆで／上白 糖／薄力粉／調合油 ／片栗粉／精白米 ／もち米	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
16	水	ご飯 豚肉の生姜焼 トマトサラダ もずくのスープ オレンジ	牛乳 ブルーベリー ミルクプリン	豚肉／牛乳／ゼ ラチン	精白米／調合油／上 白糖	たまねぎ／トマト ／カットわかめ／もずく ／えのきたけ／にんじ ん／葉ねぎ／オレンジ ／ブルーベリー ジャ ム	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	579 23.2 20.4

17	木	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 お好みポテト	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	たまねぎ／ぶなしめじ／トマト缶／アスパラガス／にんじん／コン／あおのり	食塩／コンソメ／マヨドレ／ウスターソース／トマトケチャップ	565 21.4 19.2
18	金	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／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	614 28.5 21.5
19	土	ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	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	580 16.3 23.3
22	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 西瓜	牛乳 チーズ入り いもち	卵／高野豆腐／ツナ缶／生揚げ／牛乳	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／すいか	こいくちしょうゆ／食塩／かつお・昆布だし／みそ	562 23.8 18.3
23	水	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 コロコロスープ	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	575 25.2 22.2
24	木	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／切干しだいこん／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	金	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
26	土	親子丼 わかめサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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	570 25.2 16
28	月	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 乳製品	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／スイートコン／すいか／みかん缶／もも缶詰	こいくちしょうゆ／しょうが／食塩／マヨドレ／サイダー	572 21.5 10.9
29	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	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／カットわかめ	食塩／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ	564 24.5 16.1
30	水	ジャージャー麺 ほうれん草のサラダ みかんヨーグルト	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／キャンディチーズ	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
31	木	夏野菜のカレーライス 五目豆のサラダ バナナ	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／かぼちゃ／えだまめ／きゅうり／バナナ／ぶどうジュース	カレールウ／こいくちしょうゆ／穀物酢	602 20.8 18.3

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	581	460
タンパク質g	23.8	19.9
脂質g	18.5	14
カルシウムmg	282	318
鉄 mg	2.4	3
ビタミンA μgRE	214	162
ビタミンB ₁	0.37	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.31
ビタミンC mg	28	22
食塩相当量 g	1.6	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。