



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)
		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	水	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	牛乳 ひじきおにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/パルメザンチーズ/しらす/牛乳	スパゲティ/調合油/薄力粉/上白糖/じゃがいも/精白米/ごま	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/ひじき	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/ゆかり	559 25.2 15.5
2	木	ハヤシライス にんじんツナサラダ バナナ	牛乳 フルーチェ	豚肉/ツナ缶/牛乳	精白米/じゃがいも/調合油/ごま	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/もやし/バナナ	ハヤシフレーク/こいくちしょうゆ/穀物酢	589 19.6 18.2
3	金	とうもろこしごはん カジキのパーベキュー 大豆と野菜のごま和え なすの味噌汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	めかじき/水煮大豆/油揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	精白米/無塩バター/薄力粉/調合油/上白糖/すりごま	スイートコン/たまねぎ/にんじん/もやし/ほうれんそう/なす/こまつな	食塩/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	604 27 18.9
4	土	二色丼 切干大根のごまサラダ ふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野豆腐/卵/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ごま/ごま油/焼きふ	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/たまねぎ/こまつな	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/食塩/穀物酢/かつお・昆布だし/みそ	610 26.2 19.3
6	月	ご飯 鮭の照り焼き れんこんきんぴら にんじんと大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おさつスティック	さけ/牛乳	精白米/上白糖/調合油/さつまいも	れんこん/ごぼう/にんじん/乾しいたけ/だいこん/オレンジ	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ/食塩	565 22.4 13.9
7	火	七夕ちらし寿司 大根の炒め煮 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/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/大根/オクラ/すいか/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	568 25.9 16.6
8	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風ツナサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	豚肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白糖/コーンフレーク	たまねぎ/きゅうり/キャベツ/カットわかめ/根深ねぎ	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/昆布だし/かつお・昆布だし/みそ	591 22.4 21.1
9	木	食パン(ブルーベリージャム) (1歳:ジャムなし) 夏野菜のオムレツ ボイルブロッコリー ミネストローネスープ	牛乳 青のりと しらすの おにぎり	卵/高野豆腐/牛乳/水煮大豆/しらす	食パン/調合油/じゃがいも/上白糖/精白米	ブルーベリージャム/なす/ズッキーニ/かぼちゃ/ピーマン/ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/トマト/こまつな/青のり	コンソメ/食塩/トマトケチャップ/マヨドレ/こいくちしょうゆ/みりん	582 27.2 20.7
10	金	ご飯 麻婆茄子 ほうれん草のごま和え ワカメスープ	牛乳 オレンジ 蒸しパン	豚ひき肉/高野豆腐/絹ごし豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま/ごま油/薄力粉	なす/根深ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/えのきたけ/カットわかめ/マーマレード	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/ベーキングパウダー	574 21.3 18.2
11	土	親子丼 わかめサラダ 小松菜の味噌汁 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/こまつな	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/みそ	573 25.2 16.5
13	月	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 五目汁	牛乳 五平もち	たら/油揚げ/生揚げ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/じゃがいも/ごま油/片栗粉	オクラ/切干しだいこん/にんじん/ぶなしめじ/ほうれんそう	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	596 23.8 12.4
14	火	麻婆豆腐丼 中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 ミルクくずもち (1歳:ココアなし)	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	根深ねぎ/きゅうり/にんじん/チンゲンサイ/オレンジ	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	616 24.7 19.2
15	水	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え 椎茸とえのきのスープ	牛乳 コンソメポテト	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ごま/上白糖/ごま油/じゃがいも	たまねぎ/なす/ほうれんそう/もやし/にんじん/えのきたけ/乾しいたけ/はくさい	みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/コンソメ	562 23.7 22.2
16	木	ご飯 ホイコーロー 胡瓜のごま酢和え えのきと青梗菜のスープ ヨーグルト	牛乳 小松菜としらす のおにぎり	豚肉/ヨーグルト/牛乳/しらす	精白米/調合油/ごま油/ごま/上白糖	キャベツ/ピーマン/根深ねぎ/にんじん/きゅうり/もやし/えのきたけ/チンゲンサイ/こまつな	みそ/こいくちしょうゆ/食塩/穀物酢/かつお・昆布だし/みりん	623 23.2 17
17	金	ご飯 豆腐チャンプルー コーンサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 そうめん	豚肉/木綿豆腐/卵/かつお節/油揚げ/牛乳/かに風味かまぼこ	精白米/調合油/ひやむぎ	にら/にんじん/もやし/コン/きゅうり/キャベツ/ほうれんそう/たまねぎ/オクラ	こいくちしょうゆ/食塩/穀物酢/マヨドレ/かつお・昆布だし/みそ	559 23.9 20.7

18	土	豚丼 紅白煮 ふとわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／しらたき／ 上白糖／片栗粉／調 合油／じゃがいも／ 焼きふ	たまねぎ／グリーンピー ス／にんじん／カット わかめ	しょうが／こいくち しょうゆ／かつお・ 昆布だし／食塩／み そ	632 24.5 22.1
21	火	冷やしキツネうどん ちくわの磯部揚げ(1歳：焼き) 茄子と南瓜のそぼろあん バナナ	牛乳 みかんゼリー せんべい	油揚げ／竹輪／ 鶏ひき肉／高野 豆腐／牛乳／ゼ ラチン／乳酸菌飲 料	うどん ゆで／上白 糖／薄力粉／調合油 ／片栗粉	たまねぎ／こまつな／ あおのり／かぼちゃ／ なす／バナナ／みかん	みりん／こいくち しょうゆ／かつお・ 昆布だし	558 22.4 18.4
22	水	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き しらすとひじきのごま和え 切干大根の味噌汁	牛乳 レタスと ツナの チャーハン	鶏肉／しらす／ 牛乳／ツナ缶	精白米／ごま油／ご ま／上白糖	根深ねぎ／レモン果汁 ／にんじん／さやえん どう／ひじき／切干し だいこん／こまつな／ レタス	食塩／こいくちしよ うゆ／みそ／かつ お・昆布だし	558 27.2 12.9
23	木	食パン 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 鮭チーズおにぎり	豚ひき肉／高野 豆腐／プロセス チーズ／牛乳／ さけ／キャンディ チーズ	食パン／薄力粉／上 白糖／調合油／じゃ がいも／精白米	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	トマトケチャップ／ ウスターソース／食 塩／穀物酢／コンソ メ	568 25.8 20.1
24	金	ご飯 鶏肉の香味焼き えのきと小松菜のごま和え 南瓜の味噌汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉／牛乳	精白米／上白糖／ご ま／すりごま／ホッ トケーキミックス／ 調合油	たまねぎ／こまつな／ えのきたけ／にんじん ／かぼちゃ／葉ねぎ	しょうが／みりん／ こいくちしょうゆ／ 料理酒／かつお・昆 布だし／みそ	560 25.6 13.5
25	土	焼き肉丼 もやしのナムル 切干し大根のスープ 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	642 25.7 28.6
27	月	納豆ご飯 肉じゃが ひじきサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	挽きわり納豆／ 豚肉／ツナ缶／ 油揚げ／牛乳／ ゼラチン	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ せんべい	たまねぎ／にんじん／ グリーンピース／ひじ き／ほうれんそう／コン ／キャベツ／ぶどう ジュース	こいくちしょうゆ／ みりん／かつお・昆 布だし／マヨドレ／ みそ	574 22.4 19.1
28	火	夏野菜のカレーライス 五目豆のサラダ バナナ	牛乳 ストロベリー ミルクプリン	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 冷凍 ／きゅうり／バナナ／ いちごジャム	カレールウ／こいく ちしょうゆ／穀物酢	593 21.5 19.4
29	水	ジャージャー麺 ほうれん草のサラダ ももヨーグルト	牛乳 ツナおにぎり	豚ひき肉／水煮 大豆／ヨーグル ト／牛乳／ツナ 缶	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／ほうれんそう ／ひじき／もも 缶詰	しょうが／かつお・ 昆布だし／みそ／こ いくちしょうゆ／穀 物酢／食塩／料理酒	595 26.4 17.5
30	木	焼きおにぎり 鶏のから揚げ(1歳：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歳～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／ス イトコン／すいか／み かん／もも	こいくちしょうゆ／ しょうが／食塩／マ ヨドレ	596 19.8 13.3
31	金	ご飯 白身魚のねぎソース (1歳：焼き) 小松菜のごま和え 中華スープ	牛乳 フレンチ トースト	かれい／絹ごし 豆腐／牛乳／卵	精白米／片栗粉／調 合油／上白糖／ごま 油／ごま／食パン／ 無塩バター	根深ねぎ／こまつな／ もやし／はくさい／た まねぎ／にんじん／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	556 26 16.6

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	616	461
タンパク質g	25.4	19.0
脂質g	17.1	12.8
カルシウムmg	278	205
鉄 mg	2.6	2.2
ビタミンA μgRE	226	181
ビタミンB ₁	0.3	0.2
ビタミンB ₂ mg	0.4	0.10
ビタミンC mg	24	19
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。