



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	
1	水	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 胡瓜のナムル ほうれんそうのかきたま汁	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト	豚肉/卵/牛乳	精白米/ごま/上白糖/ ごま油/片栗粉/食パン	たまねぎ/なす/にんじん/ きゅうり/わかめ/もやし/ ほうれんそう	580 21.4 18.9
2	木	ピースご飯 ハンバーグ トマト煮 アスパラとポテトのサラダ オニオンスープ	牛乳 キャロットゼリー せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/牛 乳/ゼラチン	精白米/パン粉/油/上 白糖/じゃがいも	グリーンピース/にんじん/た まねぎ/ぶなしめじ/トマト 缶/アスパラガス/コーン	584 23 13.9
3	金	ゆかりごはん ひじき入りの厚焼き卵 ツナとキャベツのマヨ炒め なめこの味噌汁	牛乳 コーンフレーク	鶏ひき肉/だいず/卵/ツ ナ缶/絹豆腐/牛乳	精白米/上白糖/油/ コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/ひじき /キャベツ/チンゲンサイ /なめこ/根深ねぎ	558 22.8 19
4	土	ごまだれうどん さつまいもの甘煮 きなこヨーグルト 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳/鶏もも肉/卵/ヨー グルト/脱脂粉乳/きな粉	上白糖/うどん/さつまい も	きゅうり/もやし/わかめ/ にんじん/グリーンピース	626 27.2 24.7
6	月	ご飯 鮭の照り焼き じゃがいもの五目煮 小松菜とふの味噌汁	牛乳 人参蒸しパン	鮭/生揚げ/おから/牛 乳	精白米/上白糖/じゃがい も/焼きふ/オリーブ油	にんじん/乾しいたけ/さや いんげん/こまつな/コー ン/干しぶどう	567 25.7 15.2
7	火	七夕ちらし寿司 冬瓜の炒め煮 そうめん汁 西瓜	牛乳 手作りクッキー	しらす/卵/生揚げ/鶏も も肉/高野豆腐/牛乳/ きな粉	精白米/上白糖/油/そ うめん/薄力粉	にんじん/乾しいたけ/とう がん/さやいんげん/オク ラ/すいか/ほうれんそう	571 22.8 13
8	水	冷やしキツネうどん ちくわの磯部揚げ 胡瓜のごま酢和え フルーツヨーグルト	牛乳 おさつスティック	油揚げ/竹輪/ヨーグルト /牛乳	うどん/上白糖/薄力粉/ 油/ごま油/ごま/さつまい も	たまねぎ/こまつな/あお のり/きゅうり/もやし/に んじん/もも缶	579 21.6 20.6
9	木	夏野菜のカレーライス 五目豆のサラダ バナナ チーズ(3歳以上のみ)	牛乳 黒ゴマプリン	鶏ひき肉/豚ひき肉/だい ず/ナチュラルチーズ エ ダム/牛乳/豆乳/ゼラチ ン	精白米/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	624 24.9 22.8
10	金	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 トマタマスープ	牛乳 小松菜おにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/ チーズ/ツナ缶/卵/牛 乳	食パン/薄力粉/オリーブ 油/油/上白糖/片栗粉 /精白米/ごま	なす/たまねぎ/にんじん /トマト缶/ブロッコリー/ キャベツ/コーン/トマト/ こまつな	564 26 19.6
11	土	親子丼 わかめサラダ 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳/鶏もも肉/卵	精白米/ごま乾/上白糖 /ごま油	たまねぎ/にんじん/わか め/ひじき/こまつな	584 23.3 20.5
13	月	ご飯 アジフライ(1歳:鮭のパン粉焼き) えのきと小松菜の和え物 生揚げの味噌汁	牛乳 ブルーベリーゼリー せんべい	あじ/生揚げ/牛乳/ゼラ チン	精白米/薄力粉/パン粉 /油/上白糖	こまつな/えのきたけ/に んじん/わかめ/根深ねぎ	613 25.1 13.9
14	火	なすのミートスパゲッティ キャベツサラダ カラフルスープ メロン	牛乳 枝豆おにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/ チーズ/牛乳/しらす	スパゲッティ/油/薄力粉/ 上白糖/精白米/ごま	にんじん/たまねぎ/なす /トマト缶/キャベツ/もや し/きゅうり/ズッキーニ/ にんじん/コーン/メロン/ えだまめ	596 23.1 17.8
15	水	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトサラダ もずくのスープ	牛乳 小松菜のパウンドケーキ	豚肉/牛乳/卵/チーズ	精白米/薄力粉/油/上 白糖/オリーブ油/無塩パ ター	たまねぎ/トマト/わかめ/ もずく/葉ねぎ/オクラ/こ まつな	614 22.3 18.8
16	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	豚肉/油揚げ/牛乳/き な粉	精白米/じゃがいも/しらた き/油/上白糖/食パン /無塩バター/グラニュー 糖	たまねぎ/にんじん/グリン ピース/ほうれんそう/もや し/えのきたけ/キャベツ	579 22.5 17.2

17	金	麻婆豆腐丼 中華サラダ レタスと卵のスープ オレンジ	牛乳 ソーメン	木綿豆腐/豚ひき肉/だい いず/かに風味かまぼこ/ 卵/牛乳/かまぼこ	油/上白糖/片栗粉/精 白米/はるさめ/ごま油/ そうめん	根深ねぎ/にんじん/もや し/きゅうり/レタス/トマト /オレンジ/オクラ	541 21.6 15
18	土	照り焼き丼 生揚げの煮物 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳/鶏もも肉/生揚げ	精白米/油/ごま/上白 糖	こまつな/にんじん/乾しい たけ/グリンピース/切干し だいこん/根深ねぎ/わか め	591 24.7 19.2
20	月	どうもろこしごはん 白身魚のサクサク焼き 野菜炒め もやしの味噌汁	牛乳 ひじき入りホットケーキ	すけとうだら/生揚げ/牛 乳/卵	精白米/無塩バター/パン 粉/ごま/油/ごま油/薄 力粉/上白糖	コーン/キャベツ/赤ビー マン/黄ピーマン/ぶなし めじ/もやし/ひじき	627 25.2 16.4
21	火	食パン 鶏もも肉のママレード 温野菜の人参ドレッシング ジュリエンスープ バナナ	牛乳 お好み焼き	鶏もも肉/牛乳/卵	食パン/片栗粉/油/ マーマレード/上白糖/ じゃがいも/薄力粉	かぼちゃ/ブロッコリー/に んじん/たまねぎ/キャベ ツ/さやえんどう/バナナ /切干しだいこん/あおのり	570 27.5 14.7
22	水	じゃこピーマンふりかけご飯 豆腐チャンプルー どうもろこし 冷やしトマト 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーツ寒天	しらす/豚肉/木綿豆腐/ 卵/かつお節/油揚げ/ 牛乳	精白米/ごま/ごま油/上 白糖/油	ピーマン/にら/にんじん/ どうもろこし/トマト/こまつ な/寒天/みかん缶/もも 缶	575 23.3 19.3
25	土	ピラフ 切り干し大根のサラダ ジャガイモのピシソワーズ 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳/ベーコン/ツナ缶	精白米/無塩バター/上 白糖/ごま/ごま油/じゃ がいも	にんじん/たまねぎ/コー ン/切干しだいこん/きゅう り/グリンピース	537 16.2 18
27	月	ご飯 カジキの照り焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 きなこ揚げパン (1歳きなこラスク)	かじき/だいず/油揚げ/ 牛乳/きな粉	精白米/上白糖/油/ご ま油/じゃがいも/ロールパ ン/グラニュー糖	ひじき/にんじん/乾しい たけ/さやいんげん/たまね ぎ/わかめ	581 23.7 18.3
28	火	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) 夏野菜のオムレツ ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 チーズおにぎり	卵/豚ひき肉/だいず/牛 乳/チーズ/かつお節	食パン/いちごジャム/油/ 上白糖/オリーブ油/精 白米	ピーマン/なす/ブロッコ リー/カリフラワー/コーン /キャベツ/たまねぎ/エ リンギ/トマト缶	570 25.6 18.7
29	水	納豆ご飯 松風焼き いんげんの胡麻和え 冬瓜の味噌汁	牛乳 スイカのポンチ	挽きわり納豆/鶏ひき肉/ 木綿豆腐/牛乳/卵/生 揚げ	精白米/パン粉/上白糖 /ごま	たまねぎ/根深ねぎ/さや いんげん/にんじん/ぶな しめじ/とうがん/すいか/ バナナ/バインアップル缶 /寒天	554 25.9 16.4
30	木	レタスチャーハン 鶏肉の南蛮漬け ワカメスープ バナナ	牛乳 高野豆腐の黒糖ラスク (1歳:高野豆腐のラスク)	鶏もも肉/木綿豆腐/牛 乳/高野豆腐	精白米/ごま油/薄力粉 /油/上白糖/片栗粉/ ごま/黒砂糖/無塩バター	レタス/根深ねぎ/にんじ ん/ピーマン/赤ピーマン /たまねぎ/わかめ/バナ ナ	577 27.6 20.1
31	金	ジャージャー麺 ほうれん草のサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 さつま芋のごま団子	豚ひき肉/だいず/ヨーグ ルト/脱脂粉乳/牛乳/き な粉	蒸し中華めん/油/上白 糖/片栗粉/ごま/しゅう まいの皮/さつまいも	にんじん/もやし/根深ね ぎ/ほうれんそう/ひじき/ チンゲンサイ	627 24.1 17.4

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	578	435
タンパク質g	23.6	23.6
脂質g	17.5	17.5
カルシウムmg	301	262
鉄 mg	2.6	1.7
ビタミンA μg RE	214	168
ビタミンB ₁	0.31	0.23
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.39
ビタミンC mg	27	19
食塩相当量 g	1.5	1.1

※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。