



# 7月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	蛋白質(g) 脂質(g)
1	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	フルーツ寒天 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐 /牛乳	精白米/パン粉/調 合油/上白糖/じゃ がいも	グリーンピース/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/寒天/み かん缶/もも缶	食塩/固形コンソ メ/マヨレ/トマト ケチャップ	579 20.9 15.2
2	金	ゆかりごはん・ ひじき入りの厚焼き卵 ツナとキャベツの野菜炒め なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ひき肉/高野豆腐 /卵/ツナ缶/絹豆 腐/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/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	ゆかり/濃口醤油 /かつお昆布だし /食塩/みそ	562 26.2 15.6
3	土	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 キャベツの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	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/キャベツ	しょうが/みりん調 味料/濃口醤油 /かつお昆布だし /みそ	632 23.4 14.1
5	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	人参蒸しパン 牛乳	鮭/生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/ じゃがいも/焼きふ/ 薄力粉/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	濃口醤油/みりん 調味料/かつお昆 布だし/みそ/ ベーキングパウ ダー	573 25.1 13.6
6	火	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 トマタムスープ	小松菜おにぎり 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐 /チーズ/ツナ缶/卵 /牛乳	食パン/薄力粉/調 合油/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	トマトケチャップ/ 食塩/穀物酢/ 固形コンソメ	563 25.4 18
7	水	七夕ちらし寿司 冬瓜の炒め煮 そうめん汁 西瓜	お星さまメロンパン 牛乳	しらす/卵/生揚げ/ 鶏もも肉/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/そうめん/食パ ン/ホットケーキミッ クス/無塩バター	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/レ モン果汁	食塩/米酢/濃 口醤油/かつお昆 布だし/みりん調 味料	600 21.5 14.2
8	木	夏野菜のカレーライス(0歳トマト煮) 五目豆のサラダ バナナ	リンゴゼリー せんべい 牛乳	鶏ひき肉/だいた/ゼ ラチン/牛乳	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	カレールウ/濃口 醤油/穀物酢	583 20.4 13.3
9	金	冷やしチツネうどん ちくわの磯部揚げ(0,1歳 磯辺焼) 胡瓜のごま酢和え ブルーベリーヨーグルト	おさつスティック 牛乳	油揚げ/竹輪/ヨー グルト/牛乳	うどん/上白糖/薄 力粉/調合油/ごま 油/ごま/ブルーベ リージャム/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	みりん調味料/濃 口醤油/かつお昆 布だし/穀物酢/ 食塩	617 22.5 22.5
10	土	親子丼 わかめサラダ 青菜の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/ごま/ごま油	たまねぎ/にんじん/ わかめ/ひじき/きゅう り/こまつな	かつお昆布だし/ 濃口醤油/みりん 調味料/穀物酢 /みそ	614 25.2 17.6
12	月	ご飯 カレイの野菜あんかけ えのきと小松菜の和え物 生揚げの味噌汁	ミルクずもち 牛乳	かれい/生揚げ/牛 乳/きな粉	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/ごま	にんじん/たまねぎ/ ピーマン/こまつな/え のきたけ/わかめ/根 深ねぎ	しょうが/濃口醬 油/穀物酢/かつ お昆布だし/みそ	574 24.6 15.7
13	火	麻婆豆腐丼 中華サラダ レタスと卵のスープ オレンジ	ソーメン 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉 /高野豆腐/かに風 味かまぼこ/卵/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/ そうめん	根深ねぎ/にんじん/ きゅうり/レタス/トマ ト/オレンジ/オクラ	しょうが/みそ/ 濃口醤油/かつお 昆布だし/穀物酢 /食塩/みりん調 味料	561 23.5 15.8
14	水	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトサラダ もずくのスープ	小松菜のパウンドケーキ 牛乳	豚小間肉/卵/チー ズ/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/オリーブ油/無 塩バター/薄力粉	たまねぎ/トマト/わか め/もずく/葉ねぎ/ オクラ/こまつな	濃口醤油/みりん 調味料/しょうが /穀物酢/食塩 /かつお昆布だし /ベーキングパウ ダー	619 23.4 21.3
15	木	納豆ご飯 松風焼き キャベツのゆかり和え ほうれんそうのかきたま汁	クリームサンド 牛乳	挽きわり納豆/鶏ひき 肉/木綿豆腐/牛乳 /卵/卵/豆乳	精白米/パン粉/上 白糖/ごま/薄力粉 /片栗粉/無塩パ ター	たまねぎ/根深ねぎ/ キャベツ/もやし/こま つな/ほうれんそう	濃口醤油/みそ/ ゆかり/食塩/か つお昆布だし /ベーキングパウ ダー	586 27.2 16.6
16	金	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	枝豆おにぎり 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐 /チーズ/しらす/牛 乳	スパゲッティ/調合油 /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/コーン/メ ロン/えだまめ	固形コンソメ/食 塩/ウスターソウ ス/トマトケチャ ップ/濃口醤油	573 23.6 14.1
17	土	ピラフ 切り干し大根とツナのサラダ コンソメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/ツナ缶/牛 乳	精白米/調合油/無 塩バター/上白糖/ ごま/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/ コーン/グリーンピース/ 切干しいたけ/きゅう り	食塩/濃口醤油 /穀物酢/固形コ ンソメ	613 21.7 19.4
19	月	とうもろこしごはん 白身魚のサクサク焼き 野菜炒め もやしの味噌汁	あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上) 牛乳	すけとうだら/生揚げ /きな粉/牛乳	精白米/無塩パター /パン粉/ごま/調 合油/ごま油/マカロ ニ/上白糖	コーン/キャベツ/赤 ピーマン/黄ピーマン/ ぶなしめじ/もやし/わ かめ	食塩/ウスターソ ウス/マヨネーズ /濃口醤油/かつ お昆布だし/みそ	556 23.3 16.4

20	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 豆乳スープ バナナ	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉/豆乳/卵/ チーズ/かつお節/牛 乳	食パン/片栗粉/調 合油/ママレード/ 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 /ズッキーニ/コーン /バナナ/キャベツ/ あおのり	濃口醤油/穀物 酢/食塩/固形コ ンソメ/かつお昆 布だし/ウスターソ ウス/トマトケ チャップ	557 27.8 18
21	水	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	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉/油揚げ/ きな粉/牛乳	精白米/じゃがいも/ しらたき/調合油/上 白糖/すりごま/食パ ン/無塩バター/グラ ニュー糖	たまねぎ/にんじん/ グリーンピース/ほうれん そう/もやし/えのきた け/キャベツ	濃口醤油/みりん 調味料/かつお昆 布だし/みそ	612 20.9 19.4
24	土	スパゲッティナポリタン じゃがいものソテー なすのスープ 牛乳	お菓子 牛乳	ソーセージ/チーズ/ ツナ缶/牛乳	スパゲッティ/調合油 /無塩バター/じゃが いも	たまねぎ/ピーマン/ コーン/なす	食塩/トマトケ チャップ/固形コ ンソメ	565 19.5 20.4
26	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	きなこ揚げパン (0.1歳 きなこトースト) 牛乳	かじき/だいず/油揚 げ/きな粉/牛乳	精白米/上白糖/ご ま油/じゃがいも/ ロールパン/調合油/ グラニュー糖	ひじき/にんじん/さや いんげん/たまねぎ/ わかめ	濃口醤油/みりん 調味料/かつお昆 布だし/みそ/食 塩	591 23.9 18.8
27	火	食パン(イチゴ)(0.1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	さけおにぎり 牛乳	卵/鶏ひき肉/だいず /牛乳/チーズ/鮭	食パン/いちごジャム /調合油/上白糖/ 精白米/ごま	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/にんじん/トマ ト缶	固形コンソメ/食 塩/トマトケチャ ップ/穀物酢	558 25.4 16.8
28	水	ご飯 鶏のから揚げ コーンサラダ 冬瓜の味噌汁	ヨーグルトケーキ オレンジジュース	鶏もも肉/生揚げ/卵 /ヨーグルト	精白米/片栗粉/薄 力粉/調合油/上白 糖/無塩バター	コーン/にんじん/きゅ うり/キャベツ/とうが ん/たまねぎ	しょうが/濃口醬 油/食塩/穀物 酢/かつお昆布だ し/みそ/ベーキ ングパウダー	566 19.8 13.7
29	木	じゃこピーマンふりかけご飯 豆腐チャンプルー とうもろこし 冷やしトマト 小松菜の味噌汁	スイカのポンチ 牛乳	しらす/豚小間肉/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/調合油	ピーマン/にら/にんじ ん/とうもろこし/トマ ト/ごまつな/たまねぎ /すいか/バナナ/パ インアップル缶/寒天	濃口醤油/みりん 調味料/食塩/ かつお昆布だし/ みそ	606 24.5 19.6
30	金	ジャージャー麺 ほうれん草のサラダ ワンタンスープ オレンジ	ハリハリおにぎり 牛乳	豚ひき肉/だいず/油 揚げ/牛乳	中華めん/調合油/ 上白糖/片栗粉/ご ま/しゅうまいの皮/ ごま油/精白米	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/オ レンジ/切干しだいこん	しょうが/かつお昆 布だし/みそ/濃 口醤油/穀物酢 /食塩/みりん調 味料	585 20.9 13.2
31	土	ハヤシライス 和風ツナサラダ 野菜スープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/ツナ缶/ 牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/ごま油	にんじん/たまねぎ/ グリーンピース/きゅうり/ キャベツ/コーン/ほう れんそう	ハヤシフレーク/ 穀物酢/濃口醬 油/固形コンソメ /食塩	657 22.3 21

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	587	438
タンパク質g	23.1	18.2
脂質g	17.0	12.2
カルシウムmg	284	294
鉄 mg	2.6	2.8
ビタミンA μg RE	198	138
ビタミンB <sub>1</sub>	0.31	0.21
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.3
ビタミンC mg	30	21
食塩相当量 g	1.5	1.2

※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鉄分とカルシウムを  
配合した乳飲料を提供します。

※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。

