



# 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	
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 オレンジ	牛乳 とうもろこしおにぎり	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/無塩バター	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/オレンジ /とうもろこし	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	577 24.7 16.7
2	水	じゃこおかかふりかけご飯 豚肉の生姜焼 トマトサラダ もずくのスープ	牛乳 コーンフレーク	しらす/かつお節/豚肉 /絹ごし豆腐/牛乳	精白米/ごま/上白糖 /調合油/オリーブ油/ コーンフレーク	たまねぎ/トマト/カッ 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	582 24 21.2
3	木	ご飯 白身魚のねぎソース 胡瓜のナムル 中華スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	かれい/絹ごし豆腐/牛 乳	精白米/薄力粉/調合 油/上白糖/ごま油/ご ま	根深ねぎ/きゅうり/カッ わかめ/もやし/コーン/ たまねぎ/にんじん/にら	食塩/しょうが/こい ちしょうゆ/穀物酢 /かつお・昆布だし/ ベーキングパウダー	580 23.7 19.6
4	金	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	牛乳 ミルクずもち	豚肉/牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/片栗粉	にんじん/たまねぎ/グ リンピース/コーン/きゅう り/キャベツ/バナナ	ハヤシフレーク/食 塩/穀物酢	596 18.6 18.3
5	土	二色丼 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/卵 /牛乳	精白米/上白糖/調合 油/さつまいも/焼きふ つな	にんじん/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 /かつお・昆布だし/ みそ	651 25.8 18.8
7	月	七夕ちらし寿司 冬瓜の炒め煮 そうめん汁 西瓜	カルピス たこ焼きポテト	しらす/卵/生揚げ/鶏 肉/乳酸菌飲料 乳製品 /かつお節	精白米/上白糖/調合 油/ひやむぎ/じゃがい も/片栗粉	にんじん/乾しいたけ/と うがん/オクラ/すいか/あ おのり	食塩/穀物酢/こい ちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/みりん/ウ スターソース/トマ トケチャップ/マヨドレ	575 20.3 10.8
8	火	ご飯 鯉の照り焼き じゃがいもの五目煮 小松菜の味噌汁	牛乳 オレンジ蒸しパン	さけ/水煮大豆/油揚げ /牛乳	精白米/上白糖/じゃが いも/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/マーマレード	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布だし /みそ/ベーキング パウダー	578 26.5 14.6
9	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 豆乳スープ	牛乳 フルーツ寒天	豚ひき肉/木綿豆腐/牛 乳/豆乳	精白米/パン粉/上白 糖/調合油/じゃがいも	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/ズッキー ニ/りんごジュース/寒天 /みかん缶/もも缶	食塩/コンソメ/マヨ ドレ	581 21.8 19.3
10	木	食パン(ブルーベリー) 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/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 /ごま	ブルーベリー ジャム/なす /ズッキーニ/かぼちゃ/ えだまめ/ブロッコリー/た まねぎ/にんじん/トマト缶	コンソメ/食塩/トマ トケチャップ	575 27.8 19.9
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 セサミラスク	豚ひき肉/高野豆腐/竹 輪/絹ごし豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白 糖/片栗粉/ごま/ごま 油/食パン/黒ごま/グ ラニュー糖/無塩バター	なす/根深ねぎ/チンゲ ンサイ/もやし/にんじん /カッわかめ/オレンジ	しょうが/みそ/こい ちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/食塩	578 22.7 19.6
12	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 わかめ/ひじき/きゅうり/ 切干しいたごん	かつお・昆布だし/こ いくちしょうゆ/みりん /穀物酢/みそ	575 25.2 16.5
14	月	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/生揚げ/ 牛乳/パルメザンチーズ	精白米/調合油/上白 糖/じゃがいも/ごま油 /片栗粉/薄力粉/無 塩バター	オクラ/切干しいたごん/ にんじん/ぶなしめじ/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	578 24.5 16.2
15	火	冷やしキツネうどん ちくわの磯部揚げ 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 /高野豆腐/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/パ ナナ	みりん/こいくちし ょうゆ/かつお・昆布だし /みそ	642 24.9 18.2
16	水	納豆ご飯 肉じゃが ひじきサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 そうめん	挽きわり納豆/豚肉/ツ ナ缶/油揚げ/牛乳/か まぼこ	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/ひやむ ぎ	たまねぎ/にんじん/グ リンピース/ひじき/ほうれ んそう/コーン/キャベツ /オクラ	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布だし /マヨドレ/みそ/顆 粒和風だし	577 23.3 19.2
17	木	ご飯 麻婆豆腐 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 ちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/穀物酢/ 食塩/コンソメ	577 23.2 20.3
18	金	ご飯 豆腐チャンプルー とうもろこし 冷やしトマト 青菜の味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉/木綿豆腐/卵/ かつお節/油揚げ/牛乳 /きな粉	精白米/調合油/マカ ロニ/上白糖	にら/にんじん/もやし/と うもろこし/トマト/ほうれ んそう/たまねぎ	こいくちしょうゆ/食 塩/かつお・昆布だし /みそ	587 24.9 20.2

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	鶏ひき肉/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/コー ン/グリーンピース/きゅうり	食塩/コンソメ/マヨ ドレ	586 18.6 23
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 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	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	587 23.8 19.4
23	水	とうもろこしごはん カジキのバーベキュー 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/ 薄力粉/調合油/上白 糖/すりごま/食パン	コーン/たまねぎ/にんじ ん/もやし/こまつな/とう がん	食塩/こいくちしょう ゆ/かつお・昆布だし /みそ	607 28.7 19
24	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 ココロスープ オレンジ	牛乳 レタスとツナの チャーハン	豚ひき肉/高野豆腐/ブ ロッセチーズ/牛乳/ツ ナ缶	食パン/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/コーン/オレン ジ/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	592 25.2 20.5
25	金	ご飯 ホイコーロー 胡瓜のごま酢和え レタスと卵のスープ	牛乳 みかんゼリー	豚肉/かに風味かまぼこ /卵/牛乳/ゼラチン	精白米/ごま油/ごま/ 上白糖	キャベツ/ピーマン/チン ゲンサイ/にんじん/きゅう り/もやし/レタス/トマト /みかん缶	みそ/こいくちしょうゆ /食塩/穀物酢/ かつお・昆布だし	575 22.2 18.2
26	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	583 24.6 22.7
28	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 麩のすまし汁	牛乳 きなこのラスク	しらす/鶏ひき肉/木綿 豆腐/牛乳/竹輪/きな 粉	精白米/ごま油/上白 糖/パン粉/ごま/焼き ふ/食パン/無塩バター	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/えの きたけ/カットわかめ	こいくちしょうゆ/みり ん/みそ/食塩/か つお・昆布だし	575 26.1 17
29	火	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 とろとろ味噌汁	牛乳 ぱりぱりピザ	鶏肉/油揚げ/木綿豆 腐/牛乳/プロセスチー ズ	精白米/ごま油/上白 糖/きょうざの皮/調合 油	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/ピーマン/コー ン	食塩/かつお・昆布 だし/こいくちしょうゆ /みそ/トマトケ チャップ	577 28.4 16.3
30	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 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 /みかん缶	しょうが/かつお・昆 布だし/みそ/こい ちしょうゆ/穀物酢/ 料理酒	590 26.1 18
31	木	夏野菜のカレーライス 五目豆のサラダ 西瓜	牛乳 カルピスゼリー 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/すいか	カレールー/こいくち しょうゆ/穀物酢	590 19.9 17.3

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	587	464
タンパク質g	24.1	19.7
脂質g	18.6	14.1
カルシウムmg	293	294
鉄 mg	2.7	2.9
ビタミンA μg RE	200	150
ビタミンB <sub>1</sub>	0.36	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.31
ビタミンC mg	26	20
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。

