



7月予定献立表



日	曜日	献立名	食 材 料 名			献立名	栄養表示	
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの		幼児	乳児
1	火	ごはん わかめと麩の味噌汁 枝豆の一口蒸し ブロッコリーのボン酢和え 果物	胚芽米、精白米 麩	わかめ 鶏ひき肉	枝豆、玉葱、葱 ブロッコリー、人参、果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	①601 ②21.8 ③16.4 ④2.2	①500 ②18.7 ③13.8 ④1.7
2	水	夏野菜入りミートスパゲティー レタスのスープ ジャーマンポテト 果物	スパゲティー じゃが芋、油	豚ひき肉、粉チーズ ベーコン	玉葱、茄子、ズッキーニ レタス、人参、椎茸 玉葱、アスパラ 果物	豆腐ショコラ 牛乳	①543 ②23.7 ③17.2 ④1.9	①467 ②20.4 ③15.2 ④1.7
3	木	オクラ納豆ごはん キャベツの味噌汁 鱈の塩焼き 根菜とこんにゃくの煮物 果物	胚芽米、精白米 こんにゃく、ごま油	納豆、焼き海苔 鱈	オクラ キャベツ、玉葱 牛蒡、人参、絹さや、果物	ピザトースト 牛乳	①533 ②23.3 ③13.3 ④2.3	①450 ②20.5 ③11.4 ④2.1
4	金	ソフトフランスパン カレー風味スープ ほうれん草のチーズオムレツ いんげんとエリンギのソテー 果物	ソフトフランスパン コーン缶 油 バター	卵、ハム、チーズ	人参、玉葱、パセリ ほうれん草、玉葱 いんげん、エリンギ、人参、果物	フルーツ白玉 塩せんべい 麦茶	①552 ②17.5 ③17.4 ④2.4	①447 ②14.1 ③14.1 ④2.1
5	土	ごはん モロヘイヤの中華スープ 肉団子のケチャップ炒め もやしナムル 果物	精白米 ごま油 生パン粉、油 ごま、ごま油	高野豆腐 豚ひき肉、卵	モロヘイヤ、人参、葱 玉葱 もやし、人参、果物	黒糖蒸しパン 牛乳	①563 ②20.3 ③14.3 ④1.5	①462 ②16.8 ③12.1 ④1.3
8	火	ごはん かぶと木耳のスープ ひじきの春巻き きゅうりとキャベツの甘酢漬け 果物	胚芽米、精白米 春巻きの皮、春雨、油	豚ひき肉、ひじき	かぶ、木耳、人参 葱 きゅうり、キャベツ、人参、果物	8日 誕生ケーキ 31日 パナナフィン 牛乳	①612①584 ②16.4②14.7 ③20.2③19.6 ④1.3④1.4	①520①515 ②14.0②12.9 ③17.0③17.0 ④1.3④1.4
9	水	レーズンパン 南瓜のポターージュ 大豆とツナのトマト煮 小松菜とベーコンのサラダ 果物	レーズンパン バター オリーブ油 ごま油	牛乳 大豆水煮缶、ツナ缶 ベーコン	南瓜、玉葱、パセリ 玉葱、トマト缶、茄子、ピーマン 小松菜、人参、果物	塩昆布おにぎり 麦茶	①546 ②18.7 ③16.0 ④2.2	①435 ②14.8 ③12.9 ④2.0
10	木	カレーライス もやしの味噌汁 切干大根の煮つけ 果物	胚芽米、精白米、じゃが芋、油、バター ごま油	豚肩ロース、牛乳 油揚げ	人参、玉葱 もやし、わけぎ 切干大根、人参、椎茸 果物	二色クラッカー 牛乳	①613 ②16.8 ③19.7 ④2.5	①509 ②14.3 ③16.8 ④2.0
11	金	塩ラーメン 鶏肉の味噌焼き ミニトマトとアスパラの和え物 果物	生中華麺、コーン缶、ごま油 ごま、ごま油	なると 鶏もも肉	にら、葱 ミニトマト、アスパラ 果物	南瓜のアメリカンドック 牛乳	①527 ②22.9 ③12.9 ④2.4	①440 ②19.1 ③10.8 ④1.9
12	土	ウインナーパン えのきのスープ 白身魚のバター焼き 三色野菜のフレンチサラダ 果物	ウインナーパン バター オリーブ油	白身魚	えのき、ブロッコリー、人参 かぶ、人参、きゅうり、果物	ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	①504 ②20.1 ③19.1 ④2.0	①419 ②16.9 ③16.2 ④1.8
14	月	ピラフ 小松菜のスープ ハンバーグ マカロニのカレーソテー 果物	精白米、バター 生パン粉、油 マカロニ、バター	ベーコン 豚ひき肉、卵、牛乳	玉葱、人参、黄パプリカ 小松菜、しめじ 玉葱 キャベツ、人参、パセリ、果物	蒸しとうもろこし キャンディーチーズ 麦茶	①533 ②20.0 ③17.6 ④2.5	①440 ②16.7 ③14.6 ④2.1
15	火	15日 豚丼 29日 うな玉丼 冬瓜の味噌汁 大根の和風サラダ 果物	胚芽米、精白米、油 胚芽米、精白米、麩 油	豚肩ロース 卵、豚もも肉、鰻	玉葱 玉葱、三つ葉 冬瓜、あさつき 大根、人参、水菜、果物	冷凍パイ ポップコーン 牛乳	①531①539 ②18.6②22.9 ③17.5③17.4 ④2.0④2.3	①460①445 ②16.1②19.1 ③14.4③14.4 ④1.9④2.0
30	水	冷やしじゃこわかめうどん 鶏肉のさっぱり煮 南瓜のサラダ 果物	生うどん マヨネーズ	わかめ、じゃこ 鶏もも肉	人参、葱 南瓜、玉葱、枝豆 果物	クレープ 牛乳	①540 ②22.9 ③16.7 ④2.5	①461 ②19.3 ③13.9 ④2.2

①熱量kcal
②蛋白質g
③脂質g
④塩分g

7日 行事食 ☆七夕☆

七夕そうめん	トマトのスープ	幼児	乳児
肉野菜炒め	果物 麦茶	①557	①455
		②19.1	②15.9
		③18.5	③15.4
		④2.4	④2.0

★おやつ★
七夕寒天ゼリー
お星さまクッキー
牛乳