

7 月 献 立 表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	えびのトマトソース煮 ブロッコリーのごま酢あえ チキンスープ バナナ	ヨーグルト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、しばえび、鶏ひき肉、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、トマトピューレ、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	とりそばおにぎり 牛乳
2	金	鶏肉チーズ焼 ポテトサラダ 中華スープ オレンジ	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、無塩バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、チーズ	オレンジ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	ほうれん草カップケーキ 牛乳
3	土	冷やし中華 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	生中華めん、コッペパン、砂糖、油、ごま油	卵、ハム	オレンジ、きゅうり	スティックパン リンゴジュース
5	月	カレーライス スナックえんどうの卵サラダ 麦茶 グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、スナックえんどう、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、レモン果汁	焼きまんじゅう風蒸しパン 牛乳
6	火	厚揚げの甘酢あんかけ ひじきの煮物 みそ汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、だけのこ(ゆで)、さやえんどう、ひじき、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ、カットわかめ	えびせん 牛乳
7	水	七塔そうめん 鶏肉の照り焼き きゅうりとツナの中華サラダ 麦茶・オレンジ	ビスコ 牛乳	干しそうめん、サンドイッチパン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ツナ水煮缶	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、マーメレード、いちごジャム、しょうが	七塔サンド 牛乳
8	木	さけのきのこみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー 麩のすまし汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、油、片栗粉、砂糖、焼豆、米粉	牛乳、さけ、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、はくさい、しめじ、パイン缶、ねぎ、みつば	パインチーズクラッカー 牛乳
9	金	チキンピーンズ ひじきとキャベツのサラダ マカロニスープ ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ゆで大豆、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、パイン缶、トマトピューレ、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ひじき	フルーツカクテル 牛乳
10	土	親子丼 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、砂糖、バター、和風ドレッシング	卵、鶏むね肉、牛乳	バナナ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	チーズ蒸しパン リンゴジュース
12	月	炒り豆腐 ごぼうとコーンのサラダ みそ汁 すいか	ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、さやえんどう、ごま、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ	チーズボール 牛乳
13	火	松風焼き 白菜のりあえ すまし汁 オレンジ	バナナ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、オレンジ、ごまつな、ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま、焼きのり	ブルーベリーヨーグルト 麦茶
14	水	高野豆腐の卵とじ はるさめともやしのソテー みそ汁 バナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、さつまいも、焼豆、はるさめ、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、コーン缶	麩ラスク 牛乳
15	木	チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー ブチダノン	ビスコ 牛乳	小麦粉、砂糖、和風ドレッシング、上新粉、じゃがいも、片栗粉、油、バター	調製豆乳、豚ひき肉、卵、チーズ、生クリーム、牛ひき肉、ベーコン、あさり水煮缶、牛乳、ホイップクリーム	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶	かたつむりケーキ リンゴジュース
		1か月の平均栄養量 以上児・未満児		エネルギー	553・484kcal	鉄	2・1.6mg
				たんぱく質	19・17.8g	カルシウム	223・279mg
				脂質	16.2・16.4g	ビタミンC	33・26mg
				塩分	1.5・1.3g	食物繊維	3.4・2.8g

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ばんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。

