



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	金	白身魚の煮つけ ほうれん草の磯和え 豚汁 グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豚肉(肩ロース)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、あおのり、しょうが	ベーコンポテトパイ 牛乳
2	土	冷やし中華 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	生中華めん、コッペパン、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、卵、ハム	きゅうり	スティックパン リンゴジュース
4	月	野菜たっぷり夏マーボー はるさめサラダ わかめスープ すいか	ウエハース 牛乳	米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	かぼちゃもち 牛乳
5	火	ほっけの塩焼き スタミナ納豆 五目みそ汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、さといも、無塩バター、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、だいこん、ねぎ、万能ねぎ	パウムクーヘン 牛乳
6	水	具だくさんオムレツ 野菜のトマト煮 豆腐スープ オレンジ	ヨーグルト	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、ピーマン、えのきたけ、なす、コーン缶、にんにく	ピザ風蒸しパン 牛乳
7	木	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き きゅうりともやしの酢の物 バナナ	スティックパン 牛乳	干しそうめん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム	バナナ、みかん缶、オレンジ果汁、もやし、ぶどう果汁、きゅうり、にんじん、オクラ、粉かんでん、カットわかめ、しょうが	七夕ゼリー 牛乳
8	金	ハンバーグ パスタサラダ トマトスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、粉糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	スノーボールクッキー 牛乳
9	土	キッズピピンパ わかめスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、押麦、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵、チーズ	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	チーズ蒸しケーキ リンゴジュース
11	月	豚しゃぶ かぼちゃの甘煮 おくらスープ オレンジ	バナナ 牛乳	米、七分つき米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、ごま、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、オクラ、黄ピーマン、すりごま、カットわかめ	おにぎり 牛乳
12	火	さけのきのこみそ焼き 新じゃがそぼろ 豆腐すまし汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、食パン、油、米粉、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ	えのきたけ、はくさい、たまねぎ、ごま、にんじん	あんバターサンド 牛乳
13	水	玉村カレー コールスローサラダ コーンスープ バナナ	チーズ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、押麦、米粉、油、	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、りんご、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	マカロニきな粉 牛乳
14	木	白菜の卵とじ丼 もやしとわかめのナムル みそ汁 グレープフルーツ	クッキー 牛乳	七分つき米、フライドポテト、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、白菜、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、なめこ、ごま、カットわかめ、焼きのり	フライドポテト 牛乳
15	金	焼きそば 鶏のから揚げ きゅうりの浅漬け たまごスープ・すいか	ゼリー	焼きそばめん、ホットケーキ粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉(ばら)	きゅうり、すいか、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、あおのり	ベビーカステラ 牛乳

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		
16	土	みそ炒め丼 わかめスープ オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦粉、油、砂糖、無塩バター、片栗粉	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	リングドーナツ リンゴジュース	
19	火	擬製豆腐 キャベツとツナの炒め煮 みそ汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、砂糖、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ごま、にんじん、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	バナニアイス 麦茶	
20	水	ロールパン きのこグラタン ほうれん草とベーコンのソテー スープ・オレンジ	クッキー 牛乳	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、	牛乳、鶏むね肉、しらす干し、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ、ズッキーニ、コーン、ピーマン、しいたけ、ひじき	チャーハン 牛乳	
21	木	うなぎの3色丼 おくらと梅和え 豆腐すまし汁 ブチダノン	せんべい 牛乳	米、小麦粉、砂糖	米、小麥粉、砂糖	木綿豆腐、うなぎ蒲焼、卵、牛乳、ホイップクリーム、かつお節	きゅうり、もやし、オクラ、のざわな(調味漬)、うめ干し、カットわかめ、ねぎ	ケーキ リンゴジュース
22	金	鶏肉のマーマレード焼き だいこんきんぴら スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、卵	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、黒ごま	黒ゴマチーズスティック 牛乳	
23	土	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、砂糖、小麦粉、和風ドレッシング、米粉、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、コーン缶	カスタードケーキ リンゴジュース	
25	月	夏野菜カレー 手作り福神漬け スープ チーズ	ゼリー	七分つき米、小麦粉、油、押麦、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、チーズ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、なす、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、りんご、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、ごま、コーン缶、かぼちゃ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケーキサレ 牛乳	
26	火	白身魚のフライ 豆腐サラダ すまし汁 オレンジ	クッキー 牛乳	米、食パン、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、もやし、きゅうり、コーン缶、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	マヨコーントースト 牛乳	
27	水	わかめごはん 千草卵焼き 粉ふき芋 みそ汁・バナナ	チーズ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、かに水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、ほうれん草、にんじん、干しいたけ、あおのり、えのきたけ	つぶつぶベジタブル 牛乳	
28	木	焼きがんとどきのあんかけ いんげんのごま炒め 麩のすまし汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、片栗粉、油、焼心、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉	バナナ、いんげん、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごま、ひじき	フルーツボンチ 牛乳	
29	金	バーベキューチキン 白菜とハムのサラダ 中華スープ グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	米、生中華めん、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、ごま油、砂	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ハム	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、にんにく	ラーメン 牛乳	
30	土	そうめん 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	干しそうめん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ささ身	バナナ、ねぎ、ごま、干しいたけ、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、オクラ	いちごスペシャル リンゴジュース	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	530・451 kcal	鉄	2.1・1.5mg
	たんぱく質	20.9・17.4 g	カルシウム	234・277mg
	脂質	15.9・15.1 g	ビタミンC	34・24mg
	塩分	1.8・1.4 g	食物繊維	4.8・3.4g