



# 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  | 土 | 肉みそうどん<br>ブロッコリーのサラダ<br>麦茶<br>オレンジ             | せんべい<br>麦茶    | ゆでうどん、和風ドレッシング、片栗粉、油、砂糖        | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)                | オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干ししいたけ                  | ナイススティック<br>リンゴジュース                   |
| 3  | 月 | 貝だくさんオムレツ<br>キャベツとトマトのサラダ<br>スープ(洋風)<br>オレンジ   | ヨーグルト         | 米、さつまいも、油、砂糖、グラニュー糖            | 牛乳、卵、豚ひき肉、卵(黄)                 | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、コーン缶、えのきたけ                 | シュガースティックパイ<br>牛乳                     |
| 4  | 火 | さけの西京焼き<br>切干大根の旨煮<br>豆腐すまし汁<br>グレープフルーツ       | せんべい<br>牛乳    | 米、砂糖                           | 牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(甘みそ)        | グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、カットわかめ                    | たべっこどうぶつ<br>ひよこ・りす組たべっこベビー<br>牛乳      |
| 5  | 水 | たまむらカレー<br>ブロッコリーとちくわのサラダ<br>コーンスープ(洋風)<br>チーズ | スティックパン<br>牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、押麦、油               | 牛乳、豚肉(肩)、チーズ、ちくわ               | たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、ねぎ、コーン、レモン果汁   | クラッカーサンド(ジャム)<br>ひよこ・りす組クラッカー<br>牛乳   |
| 6  | 木 | 擬製豆腐<br>もやしと小松菜の塩ごまあえ<br>みそ汁<br>バナナ            | するめ<br>牛乳     | 米、砂糖、油                         | 牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)       | バナナ、もやし、こまつな、なす、たまねぎ、えのき、にんじん、しいたけ、さやえんどう、こま、ひじき、カットわかめ | せんべい(ぼたぼた焼き)<br>牛乳                    |
| 7  | 金 | 焼きそば・から揚げ<br>きゅうりの浅漬け<br>たまごスープ(中華)<br>七夕ゼリー   | 胚芽クッキー<br>牛乳  | 焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖                | 鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ばら)、卵             | きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、あおのり               | リングドーナツ<br>麦茶                         |
| 8  | 土 | マーボー豆腐丼<br>中華スープ<br>ヨーグルト                      | せんべい<br>麦茶    | 七分つき米、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖            | ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | ねぎ、もやし、コーン缶、カットわかめ、しょうが                                 | ワッフル<br>リンゴジュース                       |
| 10 | 月 | ピーマンの細切り炒め<br>3色ナムル<br>わかめスープ<br>ヨーグルト         | ビスコ<br>牛乳     | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵    | ほうれんそう、ピーマン、にんじん、もやし、コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、たまねぎ、こま、カットわかめ       | ツナパン<br>牛乳                            |
| 11 | 火 | ロールパン<br>野菜キッシュ<br>さつま芋のレモン煮<br>トマトスープ・バナナ     | ゼリー           | さつまいも、七分つき米、ロールパン、油、砂糖、ごま油     | 牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン、生クリーム、かつお節   | バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、レモン果汁        | 焼きおにぎり<br>牛乳                          |
| 12 | 水 | さわらの香味焼き<br>きんぴらごぼう<br>豚汁<br>すいか               | チーズ<br>牛乳     | 米、焼ふ、砂糖、無塩バター、ごま油              | 牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | すいか、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ                               | 麩ラスク<br>牛乳                            |
| 13 | 木 | 鶏肉のごまみそ焼き<br>くすりのしょうゆ炒め<br>すまし汁<br>オレンジ        | せんべい<br>牛乳    | 米、でん粉めん(乾)、砂糖、油                | 鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)    | オレンジ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、こま、カットわかめ             | パニラアイス<br>ひよこ・りす組<br>フルーツシャーベット<br>牛乳 |
| 14 | 金 | ポークビーンズ<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>かぶのスープ<br>グレープフルーツ | ウエハース<br>牛乳   | 米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖  | 牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ツナ油漬缶、ベーコン    | グレープフルーツ、かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマト缶詰、かぶ、ひじき、こま、にんにく、焼のり   | 和風パスタ<br>牛乳                           |
| 15 | 土 | そうめん<br>おにぎり<br>麦茶<br>オレンジ                     | せんべい<br>麦茶    | 干しそうめん、七分つき米、砂糖、油              | 卵、ハム                           | オレンジ、こまつな、ミニトマト、きゅうり、オクラ、ねぎ、こま                          | クリームパン<br>リンゴジュース                     |

| 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                                         |                                            |
| 18                     | 火 | 夏カレーライス<br>豆腐サラダ<br>玉ねぎとセロリのスープ<br>チーズ                | するめ<br>牛乳     | 七分つき米、ホットケーキ粉、油、押麦、米粉、砂糖、コーンフレーク       | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶                    | たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、ピーマン、セロリ、ごま、にんにく、しょうが   | ごまドーナツ<br>牛乳                               |
| 19                     | 水 | さばの塩焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>五目みそ汁<br>すいか                     | ポーロ<br>牛乳     | 米、砂糖、ごま油                               | ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)              | すいか、かぼちゃ、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ               | バナナヨーグルト<br>麦茶                             |
| 20                     | 木 | 白菜の卵とじ丼<br>大根のごま酢和え<br>すまし汁<br>オレンジ                   | 胚芽クッキー<br>牛乳  | 七分つき米、食パン、バター、砂糖                       | 牛乳、卵、油揚げ、つぶしあん(砂糖添加)                      | オレンジ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、えのきたけ、こま、焼きのり | あんバターサンド<br>牛乳                             |
| 21                     | 金 | キャロットピラフ<br>ハンバーグ(トマトソース)<br>パスタサラダ<br>きのこのスープ・ぶどうゼリー | せんべい<br>牛乳    | 七分つき米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、粉糖 | 豚ひき肉、クリームチーズ、豚レバー、調製豆乳、生クリーム、卵、ハム         | トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しめじ、バナナ、さやえんどう、レモン果汁 | バナナブラウニー<br>リンゴジュース                        |
| 22                     | 土 | スパゲティ(ツナ・トマト)<br>スープ<br>チーズ                           | せんべい<br>麦茶    | マカロニ・スパゲティ、油                           | チーズ、ツナ油漬缶                                 | ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、コーン缶、カットわかめ              | カスタードケーキ<br>リンゴジュース                        |
| 24                     | 月 | 冷し中華<br>シュウマイ<br>もやしのごま塩あえ<br>グレープフルーツ                | ウエハース<br>牛乳   | 生中華めん、七分つき米、油                          | 牛乳、ハム、鶏ひき肉、卵                              | グレープフルーツ、もやし、きゅうり、なす、トマト、にんじん、スズキキー二、ごま、にんにく       | スープかけごはん<br>牛乳                             |
| 25                     | 火 | バーベキューチキン<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>スープ(洋風)<br>バナナ          | スティックパン<br>牛乳 | 米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖                   | 牛乳、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵                     | バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、にんにく      | 今川焼<br>ひよこ・りす組マンナビスケット<br>牛乳               |
| 26                     | 水 | わかめ御飯<br>厚焼き玉子<br>ひじきの煮物<br>みそ汁・ヨーグルト                 | せんべい<br>牛乳    | 七分つき米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油                 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、油揚げ、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | にんじん、もやし、こまつな、いんげん、さやえんどう、ひじき                      | ハムチーズ蒸しパン<br>牛乳                            |
| 27                     | 木 | 納豆のおとし揚げ<br>いんげんのツナあえ<br>すまし汁<br>チーズ                  | バナナ<br>牛乳     | 米、米粉、油                                 | 牛乳、納豆、チーズ、ツナ油漬缶                           | キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、にんじん、えのきたけ                       | つぶつぶベジタブル<br>ひよこ・りす組<br>1歳からのサッポロポテト<br>牛乳 |
| 28                     | 金 | うなぎの3色丼<br>おぐらの梅和え<br>けんちん汁<br>オレンジ                   | ゼリー           | 米、ごま油、砂糖                               | 牛乳、木綿豆腐、うなぎ蒲焼、卵、油揚げ、かつお節                  | オレンジ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、オクラ、にんじん、ねぎ、ごぼう、うめ干し         | クッキー<br>牛乳                                 |
| 29                     | 土 | キッズピピンパ<br>中華スープ<br>ヨーグルト                             | せんべい<br>麦茶    | 七分つき米、小麦粉、三温糖、押麦、油、ごま油、砂糖              | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、卵                | もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、こま、カットわかめ、にんにく、しょうが  | マーラーカオ<br>リンゴジュース                          |
| 31                     | 月 | 豚しゃぶ<br>粉ふき芋<br>豆腐スープ<br>オレンジ                         | チーズ<br>牛乳     | 米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、ごま油               | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、調製豆乳                   | オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、ほうれんそう、黄ピーマン、すりこま、あおのり  | ほうれん草のカップケーキ<br>牛乳                         |
| 1か月の平均栄養量<br>(未満児・以上児) |   |                                                       |               | エネルギー                                  | 429.518kcal                               | 鉄                                                  | 1.6・2.2mg                                  |
|                        |   |                                                       |               | たんぱく質                                  | 16.2・19.5g                                | カルシウム                                              | 251・221mg                                  |
|                        |   |                                                       |               | 脂質                                     | 15.1・17.0g                                | ビタミンC                                              | 29・34mg                                    |
|                        |   |                                                       |               | 塩分                                     | 1.2・1.7g                                  | 食物繊維                                               | 3.8・4.6g                                   |

※ひよこ組のヨーグルトはベビータノンを提供致します。  
 ※都合により献立が変更になる場合があります。  
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応のものを使用しています。