

7月の予定献立表（未満児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （金）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 鶏肉のレモン焼き れんこんとコーンのサラダ	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、ハム、油揚げ	りんご、ほうれんそう、しめじ、コーン、いんげん、きゅうり	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 ツナサンド	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩 1.5 g	19 （火）	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 たらの照り焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき	たら、牛乳、生クリーム、油揚げ、凍り豆腐	ごまつな、にんじん、えのき、いんげん、いちご、ひじき、しいたけ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 パナラムース	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g 食塩 1.4 g
02 （土）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米	ヨーグルト、豚肉、凍り豆腐、牛乳	もやし、たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 みかんヨーグルト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.5 g	20 （水）	ごはん 舞茸のみそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも、焼豆	豆乳、鶏肉、チーズ、牛乳	たまねぎ、ごまつな、まいたけ、にんじん、グリーンピース、コーン	牛乳 リッツクラッカー 豆乳 おふラスク	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g
04 （月）	ごはん 根菜汁 さばの生姜焼き 昆布の煮物	米、しらたき、さといも	さば、油揚げ、鮭、牛乳	にんじん、ごぼう、いんげん、こんぶ、ねぎ、しそ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 鮭と大葉の混ぜごはん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.0 g 食塩 1.5 g	21 （木）	食パン 野菜スープ ハンバーグ レタス・トマト	パン、じゃがいも、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、きな粉	たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、コーン	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.8 g 食塩 1.4 g
05 （火）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうのツナ和え オレンジ	中華めん	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g	22 （金）	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の照り焼き カレー焼きビーフン	米、ビーフン	牛乳、鮭、豆腐、鶏肉、	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、キャベツ、えだまめ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 えだまめ蒸しパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.2 g 食塩 1.2 g
06 （水）	コッペパン ポトフ コロック ブロッコリーのソテー トマト	パン、じゃがいも、マカロニ	豚肉、ウインナー、牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、パセリ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.0 g 食塩 1.5 g	23 （土）	鮭とひじきのご飯 だいこんのみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米	牛乳、油揚げ、鮭、チーズ	みかん、だいこん、ごまつな、にんじん、ひじき、ブロッコリー、もも	牛乳 味しらべ 牛乳 ももゼリー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.5 g
07 （木）	夏野菜マーボー麺 オクラスープ 量ポテト もやしのごま酢和え	中華めん、じゃがいも	豆腐、豚肉、牛乳 大豆、なるこ、かまぼこ	もやし、たまねぎ、オクラ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、パプリカ、ピーマン、ねぎ、だけご	牛乳 たべっこどうぶつ カルピス モタゼリー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.7 g 食塩 1.2 g	25 （月）	ごはん しめじのみそ汁 かじきの甘酢ソース 切干し大根の炒り煮	米、しらたき	牛乳、かじき、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、いちご、ピーマン、だいこん、いんげん、しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.8 g 食塩 1.5 g
08 （金）	ごはん 麩のすまし汁 スッキーニと豚肉の炒めもの スパゲティサラダ	米、マカロニ、焼豆	豚肉、ハム、鶏肉、牛乳	たまねぎ、スッキーニ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、コーン、きゅうり、えのき、ねぎ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.3 g	26 （火）	ごはん えのきのみそ汁 厚揚げとなすの肉みそ炒め きゅうりとちくわの酢の物	米	豚肉、生揚げ、牛乳、ちくわ、油揚げ	もやし、とうもろこし、ほうれんそう、なす、きゅうり、パプリカ、にんじん、しめじ、ピーマン、ごぼう	牛乳 量たべよ ほうじ茶 ゆでとうもろこし おにぎり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g
09 （土）	ポロネーズスパゲティ 野菜スープ ももヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おなかチーズおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g	27 （水）	食パン きのこの豆乳スープ チーズオムレツ 野菜炒め	パン、じゃがいも	牛乳、豆乳、卵、豚肉、チーズ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.1 g 食塩 1.5 g
11 （月）	ごはん 豆腐とほうれんそうのみそ汁 カレーのおろしかけ ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	牛乳、かれい、豆腐、鶏肉	パプリカ、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.2 g 食塩 1.5 g	28 （木）	ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツともやしの和え物	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、凍り豆腐	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、いんげん、のり、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.9 g 食塩 1.3 g
12 （火）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、ごまつな、みかん、コーン、しめじ、トマト、えのき、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 プリンアラモード	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.5 g 食塩 1.3 g	29 （金）	チキンカレー 野菜スープ チンゲンサイの和え物 オレンジ	米、じゃがいも	ヨーグルト、鶏肉、牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、なす、にんじん、もも、みかん、パプリカ、グリーンピース、パイナップル、コーン、オレンジ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.5 g
13 （水）	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げと里芋のみそ煮 ブロッコリーとチーズの和え物	米、さといも、マカロニ	生揚げ、豚肉、牛乳 ベーコン、チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、グリーンピース、しいたけ、ブロッコリー、パセリ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.9 g 食塩 1.3 g	30 （土）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 シンジャーボーク焼き ジャーマンポテト	米、じゃがいも、焼豆	豚肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、りんご、こんぶ、パセリ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.4 g 食塩 1.5 g
14 （木）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 あじ塩麹焼き うの花炒り煮	米、パン	あじ、おから、鶏肉、チーズ、油揚げ、牛乳	コーン、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.5 g							
15 （金）	ごはん 中華スープ シューマイ チンゲンサイの炒めもの	米	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、えのき、しめじ、きくらげ、チンゲンサイ、もも	牛乳 アスパラガスビスケット 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.2 g 食塩 1.3 g							
16 （土）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーの和え物	米、さつまいも	牛乳、豚肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、グリーンピース、ブロッコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g 食塩 1.5 g							
18 （月）	海の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
7月7日は、七夕・誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



7月の予定献立表（以上児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （ 金 ）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 鶏肉のレモン焼き れんこんとコーンのサラダ	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、 ハム、油揚げ	れんこん、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 しめじ、きゅうり	牛乳 ツナサンド	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.8 g	19 （ 火 ）	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 たららの照り焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき	たら、牛乳、 生クリーム、 油揚げ、凍り豆腐	こまつな、にんじん、 えのきだけ、いんげん、 いちご、ひじき、 しいたけ	ほうじ茶 パネラムース	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.6 g 食塩 1.6 g
02 （ 土 ）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米	ヨーグルト、豚肉、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 みかん、キャベツ、 にんじん、チンゲンサイ	ほうじ茶 みかんヨーグルト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	20 （ 水 ）	ごはん 舞茸のみそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも、 焼豆	豆乳、鶏肉、 チーズ	たまねぎ、こまつな、 まいたけ、にんじん、 グリーンピース、コーン	豆乳 おふろasuk	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g
04 （ 月 ）	ごはん 根菜汁 さばの生姜焼き 昆布の煮物	米、しらたき、 さといも	さば、油揚げ、 鮭	にんじん、ごぼう、 いんげん、こんぶ、 ねぎ、しそ	ほうじ茶 鮭と大葉の混ぜごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.1 g 食塩 1.7 g	21 （ 木 ）	ハンバーガー （ハンバーグ・レタス・トマト・チーズ） 野菜スープ フライドポテト	パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、チーズ、 きな粉	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、 コーン、えだまめ	牛乳 わらび餅風	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.6 g 食塩 1.8 g
05 （ 火 ）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ メロン	中華めん	牛乳、豚肉、 ハム、チーズ	もやし、メロン、 ジャガイモ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 チンゲンサイ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.2 g 食塩 1.8 g	22 （ 金 ）	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の照り焼き カレー焼きビーフン	米、ビーフン、 マカロニ	さげ、豆腐、鶏肉、 チーズ	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、 にんじん、ピーマン、 キャベツ	ジュース PAKIKAの日	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.9 g 食塩 1.4 g
06 （ 水 ）	コッペパン ポトフ コロック ブロッコリーのソテー	パン、じゃがいも、 マカロニ	豚肉、ウインナー	トマト、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ブロッコリー、パセリ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.5 g 食塩 1.8 g	23 （ 土 ）	ごはん 鮭とひじきのご飯 だいごのみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米	牛乳、油揚げ、 鮭、チーズ	みかん、だいご、 こまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー、 もも	牛乳 ももゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.0 g 食塩 1.8 g
07 （ 木 ）	夏野菜マーボー麺 オクラスープ 星ポテト もやしのごま酢和え	中華めん、 じゃがいも	豆腐、豚肉、 大豆、なると、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 オクラ、もも、みかん、 パイナップル、にんじん、 パプリカ、ピーマン、 ねぎ、だけご	カルピス セタゼリー 鉄分ウエハース	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g	25 （ 月 ）	ごはん しめじのみそ汁 かじきの甘酢ソース 切干し大根の炒り煮	米、しらたき	牛乳、かじき、 凍り豆腐、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、 しめじ、いちご、 ピーマン、だいご、 いんげん、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.5 g
08 （ 金 ）	ごはん 麩のすまし汁 スッキーニと豚肉の炒めもの スパゲティサラダ	米、スパゲティ、 焼豆	豚肉、ハム、 鶏肉	たまねぎ、スッキーニ、 にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、コーン、 きゅうり、えのき、 ねぎ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.8 g 食塩 1.7 g	26 （ 火 ）	ごはん えのきのみそ汁 厚揚げとなすの肉みそ炒め きゅうりとちくわの酢の物	米	豚肉、生揚げ、 ちくわ、油揚げ	もやし、とうもろこし、 ほうれんそう、なす、 きゅうり、パプリカ、 にんじん、しめじ、 ピーマン、ごぼう	ほうじ茶 ゆでとうもろこし おにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.3 g 食塩 1.4 g
09 （ 土 ）	ポロネースパゲティ 野菜スープ ももヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、豚肉、 ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、 もも、トマト、 チンゲンサイ	ほうじ茶 おなかチーズおにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g	27 （ 水 ）	食パン きのこの豆乳スープ チーズオムレツ 野菜炒め	パン、じゃがいも	牛乳、豆乳、 卵、豚肉、 チーズ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しめじ、 エリンギ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.7 g 食塩 1.8 g
11 （ 月 ）	ごはん 豆腐とほうれんそうのみそ汁 カレーのおろしかけ ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	牛乳、かじき、 豆腐、鶏肉	バナナ、ごぼう、 だいご、ほうれんそう、 にんじん、いんげん	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.5 g 食塩 1.8 g	28 （ 木 ）	ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツともやしの和え物	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、 豚肉、凍り豆腐	もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、コーン、 いんげん、のり、 チンゲンサイ	牛乳 のりおポテト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.2 g 食塩 1.4 g
12 （ 火 ）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米	牛乳、卵、 鶏肉、豚肉、 ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、 こまつな、みかん、 コーン、しめじ、 トマト、えのき、 チンゲンサイ	牛乳 ドローツツの日	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.4 g 食塩 1.4 g	29 （ 金 ）	チキンカレー 野菜スープ チンゲンサイの和え物 オレンジ	米、じゃがいも	ヨーグルト、 鶏肉	たまねぎ、チンゲンサイ、 もやし、なす、にんじん、 もも、みかん、バナナ、 グリーンピース、パイナップル、 コーン、オレンジ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.9 g 食塩 1.8 g
13 （ 水 ）	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げと里芋のみそ煮 ブロッコリーとチーズの和え物	米、さといも、 マカロニ	生揚げ、豚肉、 ベーコン、チーズ	だいご、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、グリーンピース、 しいたけ、ブロッコリー、 パセリ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g 食塩 1.8 g	30 （ 土 ）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 シンジャーボーク焼き ジャーマンポテト	米、じゃがいも、 焼豆	豚肉、ベーコン	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、りんご、 こんぶ、パセリ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.4 g 食塩 1.7 g
14 （ 木 ）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 あじ塩麹焼き うの花炒り煮	米、パン	あじ、おから、 鶏肉、チーズ、 油揚げ	コーン、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 ねぎ、グリーンピース、 しいたけ	ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 g							
15 （ 金 ）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒めもの	米	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、 えのきだけ、しめじ、 さくらば、チンゲンサイ、 もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 食塩 1.6 g							
16 （ 土 ）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーの和え物	米、さつまいも	牛乳、豚肉	だいご、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 いんげん、グリーンピース、 ブロッコリー	牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.0 g 食塩 1.6 g							
18 （ 月 ）	海の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
7月7日は、セタ・誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

