

## 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 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	さつまいも、米	牛乳、豚肉	オレソフ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g	19 （水）	ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツともやし和え物	米	牛乳、豆腐、 豚肉、凍り豆腐	もやし、みかん、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 コーン、いんげん、 チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ゼリー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.9 g 食塩 1.1 g
03 （月）	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、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム、 油揚げ	れんこん、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 のり、コーン	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.4 g	20 （木）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏のミートローフ カラフルきんぴら	米、パン	豆乳、鶏肉、 ホイップクリーム、 油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、 こまつな、ごぼう、 パプリカ、ピーマン、 しめじ、もも、みかん	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 フルーツサンド	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g 食塩 1.5 g
04 （火）	キーマカレー 野菜スープ ほうれん草の和え物 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 大豆	オレソフ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、なす、 グリーンピース、トマト、 みかん、ハイン、バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.0 g 食塩 1.3 g	21 （金）	ごはん 麩のすまし汁 ズ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、 焼肉	豚肉、ハム、 牛乳	たまねぎ、ズッキーニ、 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 量たべよ ほうじ茶 ゆでとうもろこし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.0 g
05 （水）	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、パン、 ビーフン	牛乳、豆腐、 チーズ、鮭	コーン、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	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 コーンチーストースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g	22 （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、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ マカロニきな粉	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.7 g 食塩 1.5 g
06 （木）	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のグチャップ炒め ハンサンスー	米、ほろさめ	豚肉、ハム、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、 こまつな、きゅうり、 コーン、エンピチ、 しめじ、グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.7 g 食塩 1.5 g	24 （月）	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、焼肉	牛乳、あじ、 おから、鶏肉、 油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、しめじ、 グリーンピース、 しいたけ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふらすク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g
07 （金）	夏野菜マーボー丼 オクラスープ 星ポテト もやしのごま酢和え	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、大豆、 なると、かまぼこ、 牛乳	もやし、たまねぎ、 オクラ、にんじん、 パプリカ、ピーマン、 ねぎ、もも	牛乳 量たべよ 牛乳 セタゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.3 g 食塩 1.3 g	25 （火）	ごはん えのきのみそ汁 厚揚げとなすの肉みそ炒め きゅうりとちくわ酢の物	米	生揚げ、豚肉、 ちくわ、油揚げ、 牛乳	もやし、たまねぎ、なす、 きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 ピーマン、パプリカ、 ごぼう、ハセリ、オレソフ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g
08 （土）	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	中華めん	牛乳、豚肉、 ハム、ツナ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、のり、 ほうれんそう、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.6 g 食塩 1.3 g	26 （水）	ごはん 小松菜とえのきみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 もやしと人参のナムル	米	ヨーグルト、牛乳 鶏肉、凍り豆腐	もやし、にんじん、 こまつな、コーン、 えのき、わかめ バナナ、もも、みかん、 ハイン	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.3 g 食塩 1.4 g
10 （月）	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、 しめじ、きくらげ、 チンゲンサイ、 バナナ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g	27 （木）	ごはん なめこ汁 かじきの甘酢ソース 切干し大根の炒り煮	米、スパゲティ、 しらたき	かじき、バーコン、 豆腐、油揚げ、 チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 なめこ、パプリカ、 ピーマン、だいこん、 いんげん、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ナポリタン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.5 g
11 （火）	ごはん 根菜汁 さばの生妻焼き 昆布の煮物	米、しらたき、 さといも、 マカロニ	牛乳、さば、 きな粉、油揚げ	にんじん、ごぼう、 いんげん、ごんさ、ねぎ	牛乳 量たべよ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.7 g 食塩 1.5 g	28 （金）	コッペパン ポトフ コロッケ おくらのお浸し	パン、米、 じゃがいも	ツナ、ウインナー、 豚肉、牛乳	もやし、オクラ、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 コーン	牛乳 量たべよ ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.5 g
12 （水）	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 納豆あえ	米	牛乳、豚肉、 納豆、油揚げ、 チーズ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、 エリンギ、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 食塩 1.5 g	29 （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 トマト	米	牛乳、鮭、 油揚げ	かぼちゃ、トマト、 だいこん、こまつな、 にんじん、ひじき、 ブロッコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g
13 （木）	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、米、 じゃがいも	豆乳、卵、豚肉、 チーズ、鮭、牛乳	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 たべっこどうぶつ ほうじ茶 鮭ごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.9 g 食塩 1.5 g	31 （月）	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、豚肉、鶏肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、コーン、 しめじ、いちじく、 トマト、えのき、 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 497 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.1 g 食塩 1.4 g
14 （金）	ごはん 大根のみそ汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー	米、焼肉	牛乳、豚肉	だいこん、たまねぎ、 コーン、にんじん、 トマト、いんげん、 ブロッコリー、もも	牛乳 量たべよ 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （土）	ポロネーズスパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト	スパゲティ	ヨーグルト、 豚肉、ウインナー、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 みかん、トマト、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 ゼリー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g							
17 （月）	海の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
18 （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	牛乳、たら、 油揚げ、凍り豆腐	こまつな、にんじん、 えのき、いんげん、 ひじき、しいたけ	牛乳 量たべよ 牛乳 シュガーバイ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 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



7月の予定献立表（以上児）

日 ノ 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 ノ 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 （土） （一）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	さつまいも、米	牛乳、豚肉	オレソフ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん	牛乳 大学芋	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.4 g	19 （水） （一）	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	牛乳、豆腐、 豚肉、凍り豆腐	もやし、みかん、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 コーン、いんげん、 チンゲンサイ	牛乳 ゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.3 g
03 （月） （一）	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、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム、 油揚げ	れんこん、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 のり、コーン	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.6 g 食塩 1.6 g	20 （木） （一）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏のミートローフ カラフルきんぴら	米、パン	豆乳、鶏肉、 ホイップクリーム、 油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、 こまつな、ごぼう、 パプリカ、ピーマン、 しめじ、もも、みかん	豆乳 フルーツサンド	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.2 g 食塩 1.8 g
04 （火） （一）	キーマカレー 野菜スープ ほうれん草の和え物 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 大豆	オレソフ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 グリーンピース、なす、 トマト、みかん、パイナップル、 もも、バナナ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g	21 （金） （一）	ごはん 麩のすまし汁 スッキーニと豚肉の炒めもの スバグティサラダ	米、スバグティ、 焼豆	豚肉、ハム	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 ゆでとうもろこし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 g
05 （水） （一）	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、パン、 ビーフン	牛乳、豆腐、 チーズ、鮭	コーン、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	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 24.1 g 脂質 22.2 g 食塩 1.8 g	22 （土） （一）	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、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.7 g 食塩 1.6 g
06 （木） （一）	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ハンサンスー	米、ほろさめ	豚肉、ハム、鶏肉	たまねぎ、にんじん、 こまつな、きゅうり、 コーン、エリンギ、 しめじ、グリーンピース	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g	24 （月） （一）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 おじ塩麹焼き うの花炒り煮	米、焼豆	牛乳、あじ、 おから、鶏肉、 油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、しめじ、 グリーンピース、 しいたけ	牛乳 ココアふらすク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.6 g
07 （金） （一）	裏野菜マーボー丼 オクラスープ 聖ポテト もやしのごま酢和え	米、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、 アクラ、にんじん、 パプリカ、ピーマン、 ねぎ、もも	ほうじ茶 セタゼリー	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.3 g	25 （火） （一）	ごはん えのみそ汁 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、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、なす、 しめじ、ピーマン、 パプリカ、ごぼう、 ハセリ、オレソフ	牛乳 オレソフ（3歳児）	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.0 g 食塩 1.6 g
08 （土） （一）	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	中華めん	牛乳、豚肉、 ハム、ツナ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、のり、 ほうれんそう、 チンゲンサイ	牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.1 g 食塩 1.4 g	26 （水） （一）	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 もやしと人参のナムル	米	ヨーグルト、 鶏肉、凍り豆腐	もやし、にんじん、 こまつな、コーン、 えのき、わかめ、 パプリカ、もも、みかん、 バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 9.4 g 食塩 1.7 g
10 （月） （一）	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、 しめじ、きくらげ、 チンゲンサイ、 バナナ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.4 g 食塩 1.6 g	27 （木） （一）	ごはん なめこ汁 かじきの甘酢ソース 切干し大根の炒り煮	米、スバグティ、 しらたき	かじき、ベーコン、 豆腐、油揚げ、 チーズ	たまねぎ、にんじん、 なめこ、パプリカ、 ピーマン、だいこん、 いんげん、しいたけ、 チンゲンサイ	ほうじ茶 ナポリタン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.5 g 食塩 1.8 g
11 （火） （一）	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、 マカロニ	牛乳、さば、 きな粉、油揚げ	にんじん、ごぼう、 いんげん、ごんさ、ねぎ	牛乳 わらび餅風	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g	28 （金） （一）	コッパン ポトフ コロッケ おくらのお浸し	パン、米、 じゃがいも	ツナ、ウインナー、 豚肉	もやし、オクラ、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 コーン	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g
12 （水） （一）	ごはん わかめ汁 豚肉ときこの炒め物 納豆あえ	米	牛乳、豚肉、 納豆、油揚げ、 チーズ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、 エリンギ、わかめ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g	29 （土） （一）	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 トマト	米	牛乳、鮭、 油揚げ	かぼちゃ、トマト、 だいこん、こまつな、 にんじん、ひじき、 ブロッコリー	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15 g 脂質 14 g 食塩 1.6 g
13 （木） （一）	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、米、 じゃがいも	豆乳、卵、豚肉、 チーズ、鮭	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、しそ	ほうじ茶 鮭と大葉の混ぜごはん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g	31 （月） （一）	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、豚肉、鶏肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、コーン、 しめじ、いちご、 トマト、えのき、 チンゲンサイ、 にんじん	牛乳 リッツサンド	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.4 g 食塩 1.4 g
14 （金） （一）	ごはん 大根のみそ汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー	米、焼豆	牛乳、豚肉	だいこん、たまねぎ、 コーン、にんじん、 トマト、いんげん、 ブロッコリー、もも	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （土） （一）	ポロネーズスバグティ 野菜スープ みかんヨーグルト	スバグティ	ヨーグルト、 豚肉、ウインナー、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 みかん、トマト、 チンゲンサイ	牛乳 ゼリー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （月） （一）	海の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （火） （一）	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	牛乳、たら、 油揚げ、凍り豆腐	こまつな、にんじん、 えのき、いんげん、 ひじき、しいたけ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g							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ご連絡いたします。  
7月7日は、七夕・誕生日会メニューです。

