

7月の予定献立表（未満児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・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				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 （火）	コッペパン ハンバーグ チンゲン菜のとりも炒め コーンクリームスープ	コッペパン	牛乳、豆腐、豚肉	バナナ、チンゲンサイ、 コーン、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.7 g	18 （金）	豚肉と小松菜のクリームライス 焼きかぼちゃ 豆腐スープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 豆腐、チーズ、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、こまつな、 コーン、にんじん、にら	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 餃子の皮ピザ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.4 g
2 （水）	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜のしらす和え なめこみそ汁	米	牛乳、豚肉、 豆腐、しらす干し	たまねぎ、大豆もやし、 こまつな、なめこ、 にんじん、ピーマン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 g	19 （土）	ソース焼きそば さつま芋の甘煮 チンゲンサイとのスープ	焼きそばめん、 さつま芋	牛乳、豚肉	キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん、もやし、コーン	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.3 g
3 （木）	ごはん 赤魚の塩麹焼き 切干し大根の炒り煮 わかめスープ	米	牛乳、赤魚、豆腐、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、しいたけ、 わかめ、いんげん	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.3 g	21 （月）	海の日					
4 （金）	ごはん シューマイ こまつなの炒めもの はくさいのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、 卵	もやし、こまつな、 はくさい、にんじん、 しめじ、ねぎ、 たまねぎ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g	22 （火）	ごはん 松風焼き・豆腐いり ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 チーズ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 さやえんどう、ひじき	牛乳 サラダおかき 牛乳 チーズ クラッカー	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.6 g
5 （土）	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの3色サラダ たまねぎのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、えのきたけ、 コーン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.7 g	23 （水）	ごはん さけの西京焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米、じゃがいも	牛乳、さけ、豆腐、 鶏肉、ちくわ	だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、ごんぶ、 いんげん、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 バイクポテト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.3 g
7 （月）	夏野菜のカレーライス 聖ポテト ブロッコリーのごま酢和え おくらスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 かまぼこ、クリーム	たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、なす、 えのきたけ、オクラ、 ねぎ、にんじん、わかめ、 ミックスフルーツ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.6 g 食 塩 1.8 g	24 （木）	食パン タンドリーチキン 野菜のトマト煮 わかめスープ	食パン	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、 コーン、にんじん、なす、 ピーマン、ねぎ、わかめ、 トマト	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.7 g
8 （火）	ごはん さわらのもやしあんかけ かぼちゃの甘煮 油ふのみそ汁	米	牛乳、さわら、豆腐	かぼちゃ、もやし、 バナナ、キャベツ、 にんじん、こまつな、 ねぎ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.5 g	25 （金）	ごはん・納豆 ひじきのチーズオムレツ ブロッコリーのサラダ 沢煮椀	米、しらたき	牛乳、卵、納豆、 豚肉、豆腐、チーズ	とうもろこし、ねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ひじき、しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.1 g
9 （水）	ごはん 揚げ豆腐 小松菜のごま和え えのきのみそ汁	米、食パン	牛乳、豆腐、卵、 鶏肉	だいこん、こまつな、 コーン、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 ひじき	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.5 g	26 （土）	豚肉のみそ炒め丼 大芋芋 里芋のみそ汁	米、さつまいも、 さといも	牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、いんげん	牛乳 味しらべ 牛乳 ビスケット	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.2 g 食 塩 1.7 g
10 （木）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ひじきとキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 こまつな、コーン、 にんじん、ひじき	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.6 g	28 （月）	ごはん かじきの竜田揚げ マカロニサラダ わかめのみそ汁	米、マカロニ、 パン	牛乳、かじき、ハム	もやし、キャベツ、 にんじん、きゅうり、わかめ	牛乳 白いふうせん 牛乳 ジャムパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.4 g
11 （金）	ロールパン 肉団子のトマト煮込み もやしのお浸し 野菜スープ	ロールパン	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、こまつな、 しめじ、トマト、 えのきたけ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 23.7 g 食 塩 1.5 g	29 （火）	ごはん 厚揚げとなすの肉みそ炒め もやしとわかめのナムル えのきのみそ汁	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 生揚げ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきたけ、 ピーマン、トマト、しめじ、 わかめ	牛乳 サラダおかき 牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.4 g
12 （土）	ごはん ポテトコロッケ ブロッコリーのおかか和え チキンコンソメスープ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 11.8 g 食 塩 1.2 g	30 （水）	ごはん 鶏肉のレモン焼き ほうれん草とピーマンのソテー 五目みそ汁	米	牛乳、鶏肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、 だいこん、かぼちゃ、 ピーマン、ねぎ、ごぼう、 レモン	牛乳 ビスコ 牛乳 かぼちゃプリン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.3 g
14 （月）	ごはん 揚げだし豆腐・きのこあんかけ ほうれん草のナムル 白菜のみそ汁	米	ヨーグルト、豆腐、 鶏肉、牛乳	ほうれんそう、はくさい、 もやし、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、 コーン、バナナ、もも、 みかん、パイ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.1 g	31 （木）	ごはん かわいの照り焼き はるさめサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、かわい、 凍り豆腐	きゅうり、チンゲンサイ、 にんじん、コーン	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 せんべい	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 11 g 食 塩 1.4 g
15 （火）	ごはん さばの焼きおろし煮 ブロッコリーとおからサラダ 茄子のみそ汁	米	牛乳、さば、ハム、 おから、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、 なす、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.6 g							
16 （水）	コッペパン 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	コッペパン、パスタ	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、 チンゲンサイ、にんじん、 コーン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.8 g							
17 （木）	ごはん 親子煮 キャベツとほうれん草磯和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	鶏肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 ごぼう、えのきたけ、 さやえんどう	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.4 g 食 塩 1.5 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）			栄 養 価	日 曜	献立名	材料名（昼食・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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 （ 火 ）	コッペパン ハンバーグ チンゲン菜のとりみ炒め コーンクリームスープ	コッペパン	牛乳、豆乳、豚肉	バナナ、チンゲンサイ、 コーン、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.1 g 食 塩 2.3 g	18 （ 金 ）	豚肉と小松菜のクリームライス 焼きかぼちゃ 豆腐スープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳、チーズ、ソウ	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 コーン、にんじん、にら	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.6 g
2 （ 水 ）	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜のしらす和え なめこみそ汁	米	牛乳、豚肉、 豆腐、しらす干し	たまねぎ、大豆もやし、 ごまつな、なめこ、 にんじん、ピーマン	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.0 g 食 塩 1.6 g	19 （ 土 ）	ソース焼きそば さつま芋の甘煮 チンゲンサイとのスープ	焼きそばめん、 さつま芋	牛乳、豚肉	キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん、もやし、コーン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.3 g
3 （ 木 ）	ごはん 赤魚の塩麹焼き 切干し大根の炒り煮 わかめスープ	米	牛乳、赤魚、豆腐、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、しいたけ、 わかめ、いんげん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.5 g	21 （ 月 ）	海の日				
4 （ 金 ）	ごはん シューマイ ごまつなの炒めもの はくさいのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、 卵	もやし、ごまつな、 はくさい、にんじん、 しめじ、ねぎ、 たまねぎ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.7 g	22 （ 火 ）	ごはん 松風焼き・豆腐いり ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 チーズ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 さやえんどう、ひじき	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.7 g
5 （ 土 ）	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの3色サラダ たまねぎのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、えのきだけ、 コーン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.7 g	23 （ 水 ）	ごはん さけの西京焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米、じゃがいも	牛乳、さけ、豆腐、 鶏肉、ちくわ	だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、こんぶ、 いんげん、あおのり	エネルギー 413 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.1 g 食 塩 1.5 g
7 （ 月 ）	夏野菜のカレーライス 量ボテ ブロッコリーのごま酢和え おくらスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 かまぼこ、クリーム	たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、なす、 えのきだけ、オクラ、 ねぎ、にんじん、わかめ、 ミックスフルーツ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.4 g 食 塩 2.1 g	24 （ 木 ）	食パン タンダーチキン 野菜のトマト煮 わかめスープ	食パン	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、 コーン、にんじん、なす、 ピーマン、ねぎ、わかめ、 トマト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.1 g 食 塩 2.2 g
8 （ 火 ）	ごはん さわらのもやしあんかけ かぼちゃの甘煮 油ふのみそ汁	米	牛乳、さわら、豆乳	かぼちゃ、もやし、 バナナ、キャベツ、 にんじん、ごまつな、 ねぎ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.7 g	25 （ 金 ）	ごはん・納豆 ひじきのチーズオムレツ ブロッコリーのサラダ 沢煮焼	米、しらたき	牛乳、卵、納豆、 豚肉、豆乳、チーズ	どうもろこし、ねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ひじき、しいたけ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.3 g
9 （ 水 ）	ごはん 揚げ豆腐 小松菜のごま和え えのきのみそ汁	米、食パン	牛乳、豆腐、卵、 鶏肉	だいこん、ごまつな、 コーン、にんじん、 えのきだけ、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 ひじき	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.8 g	26 （ 土 ）	豚肉のみそ炒め丼 大芋芋 里芋のみそ汁	米、さつまいも、 さといも	牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、いんげん	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.8 g
10 （ 木 ）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ひじきとキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 ごまつな、コーン、 にんじん、ひじき	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.9 g	28 （ 月 ）	ごはん かじきの竜田揚げ マカロニサラダ わかめのみそ汁	米、マカロニ、 パン	牛乳、かじき、ハム	もやし、キャベツ、 にんじん、きゅうり、わかめ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.6 g
11 （ 金 ）	ロールパン 肉団子のトマト煮込み もやしのお浸し 野菜スープ	ロールパン	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、ごまつな、 しめじ、トマト、 えのきだけ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 21.6 g 食 塩 1.9 g	29 （ 火 ）	ごはん 厚揚げとなすの肉みそ炒め もやしとわかめのナムル えのきのみそ汁	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 生揚げ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきだけ、 ピーマン、トマト、しめじ、 わかめ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.5 g 食 塩 2.0 g
12 （ 土 ）	ごはん ポテトコロッケ ブロッコリーのおかか和え チキンコンソメスープ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.2 g 食 塩 1.1 g	30 （ 水 ）	ごはん 鶏肉のレモン焼き ほうれん草とピーマンのソテー 五目みそ汁	米	牛乳、鶏肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、 だいこん、かぼちゃ、 ピーマン、ねぎ、ごぼう、 レモン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.5 g
14 （ 月 ）	ごはん 揚げだし豆腐・きのごあんかけ ほうれん草のナムル 白菜のみそ汁	米	ヨーグルト、豆腐、 鶏肉	ほうれんそう、はくさい、 もやし、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 まいだけ、えのきだけ、 コーン、バナナ、もも、 みかん、パイ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.2 g	31 （ 木 ）	ごはん かれいの照り焼き はるさめサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、かれい、 凍り豆腐	きゅうり、チンゲンサイ、 にんじん、コーン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.7 g 食 塩 1.6 g
15 （ 火 ）	ごはん さばの焼きおろし煮 ブロッコリーとおからサラダ 茄子のみそ汁	米	牛乳、さば、ハム、 おから、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、 なす、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 18 g 食 塩 1.9 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日は誕生日会メニューです。					
16 （ 水 ）	コッペパン 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	コッペパン、ハスタ	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、 チンゲンサイ、にんじん、 コーン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 2.1 g						
17 （ 木 ）	ごはん 親子煮 キャベツとほうれん草磯和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 ごぼう、えのきだけ、 さやえんどう	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.1 g 食 塩 1.8 g						