

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）			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 （ 水 ）	食パン 豚肉と野菜のカレー炒め ペイクドじゃが キャベツのみそ汁	パン、さつまいも、じゃがいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.4 g	18 （ 土 ）	ちゃんぽんラーメン かぼちゃクロック オレンジ	中華めん 牛乳、豚肉、小豆	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、オレンジ、かぼちゃ	牛乳 味しらべ 牛乳 たいやき	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.5 g 食 塩 2.0 g
2 （ 木 ）	ごはん 鶏肉の卵とじ 白菜とほうれん草の塩磯あえ 切干し大根のみそ汁	米、スバゲティ、しらたき、焼ふ	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、ほくさい、ほうれん草、にんじん、トマト、ねぎ、だいこん、のり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.6 g	20 （ 月 ）	海の日				
3 （ 金 ）	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーおからサラダ 五目みそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、おから、ちくわ、油揚げ	ブロッコリー、ほくさい、にんじん、だいこん、こんぶ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 25.6 g 食 塩 1.6 g	21 （ 火 ）	ごはん 赤魚の塩麹焼き りっちゃんサラダ だいこんのみそ汁	米 牛乳、赤魚、豆乳、ハム、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、こんぶ、かぼちゃ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.5 g
4 （ 土 ）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじき、わかめ、バナナ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.6 g	22 （ 水 ）	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのしらす和え なめこのみそ汁	米、じゃがいも 牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、しらす	きゅうり、にんじん、なめこのりんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 クッキー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.3 g
6 （ 月 ）	いわしのそぼろ丼 切干大根のサラダ ほくさいのみそ汁	米	牛乳、いわし、生揚げ、ちくわ	ほくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれん草、えのきだけ、だいこん	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.3 g	23 （ 木 ）	食パン・野菜スープ 豆腐ハンバーグ レタス・トマト フライドポテト	パン、じゃがいも ヨーグルト、豚肉、豆腐、牛乳、豆乳	たまねぎ、トマト、バナナ、キャベツ、レタス、もも、みかん、にんじん	牛乳 ほしっこせんべい 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 18.2 g 脂 質 20.3 g 食 塩 1.4 g
7 （ 火 ）	シタ冷やし中華 ジュウマイ 星ポテト	中華めん、じゃがいも、コーンフレーク	牛乳、卵、ハム、クリーム、豚肉	トマト、オクラ、にんじん、たまねぎ、フルーツミックス	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.6 g 食 塩 2.0 g	24 （ 金 ）	ごはん 聖野菜マーボー はるさめサラダ オクラスープ	米、はるさめ、マカロニ 豆腐、牛乳、豚肉、きな粉	野菜ジュース、なす、トマト、きゅうり、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、わかめ	牛乳 つなっこ 野菜ジュース マカロニきな粉	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.0 g 食 塩 1.4 g
8 （ 水 ）	食パン あじのフライ ごぼうのサラダ 野菜スープ	パン	牛乳、あじ、ハム	とうもろこし、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.6 g	25 （ 土 ）	三色どんぶり ひじきと枝豆和え物 ちんげんさいのみそ汁	米、コーンフレーク 牛乳、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、にんじん、なす、チンゲンサイ、コーン、えだまめ、ひじき	牛乳 味しらべ 牛乳 フレークスナック	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.5 g
9 （ 木 ）	ごはん 豆腐の旨煮 かぼちゃの天ぷら なすのみそ汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ	かぼちゃ、ほくさい、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.5 g	27 （ 月 ）	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のツナ酢和え わかめのずまし汁	米 牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ	バナナ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、わかめ	牛乳 おさつてほん 牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.3 g
10 （ 金 ）	ハヤシライス もやしの中華風和え物 わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、マッシュルーム、ごまつな、ねぎ、わかめ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.8 g	28 （ 火 ）	ごはん 群豚風 ブロッコリーのゴマ和え もやしのみそ汁	米 牛乳、豚肉	コーン、たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、ピーマン、にら、しいたけ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 コーンフライ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.4 g
11 （ 土 ）	焼きそば いんげんのごまマヨネーズあえ 野菜スープ	焼きそばめん	牛乳、豚肉、凍り豆腐	もやし、キャベツ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ、あおのり	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.8 g	29 （ 水 ）	ごはん ほっけのレモン焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米、パン 牛乳、ほっけ、油揚げ、クリーム	かぼちゃ、キャベツ、ひじき、にんじん、えのきだけ、えだまめ、グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.9 g
13 （ 月 ）	ごはん かじきのケチャップあえ 野菜炒め 大根のみそ汁	米、焼ふ	牛乳、かじき、凍り豆腐	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、ピーマン、いんげん	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.1 g 食 塩 2.1 g	30 （ 木 ）	ごはん 和風ツナ玉 小松菜のおかかあえ 豚汁	米 卵、豚肉、ツナ、牛乳	ごまつな、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、みかん	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.2 g
14 （ 火 ）	ごはん 鶏の海苔焼き ごまつなのナムル じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉	もやし、にら、たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン、のり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.3 g	31 （ 金 ）	食パン ポークビーンズ キャベツのごまあえ 豆腐スープ	パン、じゃがいも 牛乳、豆腐、豚肉、大豆、豆乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にら、パイナップル	牛乳 つなっこ 牛乳 バインケーキ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.7 g
15 （ 水 ）	ゆかりごはん 豚肉のカラフル焼き ブロッコリー玉ねぎドレッシング コーンスープ	米	牛乳、豆腐、豚肉	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、コーン、にんじん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.7 g 食 塩 1.3 g						
16 （ 木 ）	ごはん ツナの炒り豆腐 ほうれん草とえのきのお浸し さといものみそ汁	米、さつまいも、さといも	牛乳、豆腐、豆乳、ツナ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、きょうもろこし、ひじき、しいたけ、わかめ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.9 g 食 塩 1.4 g						
17 （ 金 ）	食パン ポテトオムレツ コールスローサラダ はるさめスープ	パン、じゃがいも、はるさめ	牛乳、卵、鶏肉、おから、豆乳、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.3 g 食 塩 2.0 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（火）は七夕誕生会です。7月23日（木）は誕生会メニューです。



7月の予定献立表(以上児)

日 ノ 曜	献立名	材料名屋食・3時おやつ			栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名屋食・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 (水)	食パン 豚肉と野菜のカレー炒め バイクドじゃが キャベツのみそ汁	パン、さつまいも、じゃがいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 g	18 (土)	ちゃんぽんラーメン かぼちゃコロッケ オレンジ	中華めん	牛乳、豚肉、小豆	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、オレンジ、かぼちゃ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.3 g 食塩 2.4 g
2 (木)	ごはん 鶏肉の卵とじ 白菜とほうれん草の塩麹あえ 切干大根のみそ汁	米、スパゲティ、しらたき、焼豆	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、トマト、ねぎ、だいこん、のり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.9 g	20 (月)	海の日				
3 (金)	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーおからサラダ 五目みそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、おから、ちくわ、油揚げ	ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、だいこん、こんにゃく	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.7 g 食塩 1.9 g	21 (火)	ごはん 赤魚の塩麹焼き りっちゃんサラダ だいこんのみそ汁	米	牛乳、赤魚、豆乳、ハム、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、こんにゃく、かぼちゃ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g
4 (土)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	米	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじき、わかめ、パナナ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 g	22 (水)	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのしらす和え なめこのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、しらす	きゅうり、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、わかめ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 1.5 g
6 (月)	いわしのそぼろ丼 切干大根のサラダ はくさいのみそ汁	米	牛乳、いわし、生揚げ、ちくわ	はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれん草、えのきだけ、だいこん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.5 g	23 (木)	丸パン ・ 野菜スープ 豆腐ハンバーグ レタス・トマト・チーズ フライドポテト	パン、じゃがいも	ヨーグルト、豚肉、豆腐、チーズ、豆乳	たまねぎ、トマト、パナナ、キャベツ、レタス、もも、みかん、にんじん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.4 g 食塩 1.6 g
7 (火)	七夕冷やし中華 シュウマイ 薯ポテト	中華めん、じゃがいも、コーンフレーク	牛乳、卵、ハム、クリーム、豚肉	トマト、オクラ、にんじん、たまねぎ、フルーツミックス	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g	24 (金)	ごはん 夏野菜マーボー はるさめサラダ オクラスープ	米、はるさめ	豆腐、牛乳、豚肉、きな粉	野菜ジュース、なす、トマト、きゅうり、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、わかめ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g
8 (水)	食パン あじのフライ ごぼうのサラダ 野菜スープ	パン	牛乳、あじ、ハム	とうもろこし、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.0 g	25 (土)	三色どんぶり ひじきと枝豆和え物 ちんげんさいのみそ汁	米、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、にんじん、なす、チンゲンサイ、コーン、えだまめ、ひじき	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.5 g 食塩 1.8 g
9 (木)	ごはん 豆腐の旨煮 かぼちゃの天ぷら なすのみそ汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ	かぼちゃ、ほうれん草、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.7 g 食塩 1.7 g	27 (月)	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のツナ酢和え わかめのすまし汁	米	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ	パナナ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、わかめ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.6 g
10 (金)	ハヤシライス もやしの中華風和え物 わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、こまつな、わかめ、もやし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.1 g	28 (火)	ごはん 酢豚風 ブロッコリーのゴマ和え もやしのみそ汁	米	牛乳、豚肉	コーン、たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、ピーマン、にら、しいたけ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.5 g 食塩 1.6 g
11 (土)	焼きそば いんげんのごまマヨネーズあえ 野菜スープ	焼きそばめん	牛乳、豚肉、凍り豆腐	もやし、キャベツ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ、あおのり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g	29 (水)	ごはん ほっけのレモン焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米、パン	牛乳、ほっけ、油揚げ、クリーム	かぼちゃ、キャベツ、ひじき、にんじん、えのきだけ、えだまめ、グリーンピース	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.9 g 食塩 2.3 g
13 (月)	ごはん かじきのケチャップあえ 野菜炒め 大根のみそ汁	米、焼豆	牛乳、かじき、凍り豆腐	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、ピーマン、いんげん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.2 g 食塩 1.3 g	30 (木)	ごはん 和風ツナ玉 小松菜のおかかあえ 豚汁	米	卵、豚肉、ツナ、牛乳	こまつな、だいこん、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、みかん	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g 食塩 1.4 g
14 (火)	ごはん 鶏の海苔焼き こまつなのナムル じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉	もやし、にら、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、のり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 g	31 (金)	食パン ポークビーンズ キャベツのごまあえ 豆腐スープ	パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、豆乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にら、パイン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g 食塩 2.1 g
15 (水)	ゆかりごはん 豚肉のカラフル焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング コーンスープ	米	牛乳、豆腐、豚肉	コーン、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g	<p>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(火)は七夕誕生会メニュー。7月23日(木)は世界の料理の日です。</p>					
16 (木)	ごはん ツナの炒り豆腐 ほうれん草とえのき草のお浸し さといものみそ汁	米、さつまいも、さといも	牛乳、豆腐、豆乳、ツナ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ、わかめ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.6 g						
17 (金)	食パン ポテトオムレツ コールスローサラダ はるさめスープ	パン、じゃがいも、はるさめ	牛乳、卵、鶏肉、おから、豆乳、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.4 g 食塩 2.4 g						

