

## 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）			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 （木）	ちりめん梅ごはん すまし汁 たらの磯部焼き ネバネバ和え	米、じゃがいも、 焼心	牛乳、たら、納豆、 しらす、かまぼこ	ほうれんそう、オクラ、 にんじん、えのき、 ねぎ、わかめ、うめ、 のり	牛乳 牛乳 ミレービスケット 牛乳 じゃがバター	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.4 g	19 （月）	ごはん しめじのみそ汁 かじきの甘酢ソース 切干大根の炒り煮	米、パン、 しらたき	豆乳、かじき、 凍り豆腐、油揚げ、 ホイップクリーム、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 しめじ、パプリカ、 だいこん、いんげん、 しいたけ、もも、 チンゲンサイ、みかん	牛乳 サッポロポテト 豆乳 フルーツサンド	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.9 g 食 塩 1.5 g
02 （金）	ごはん なすのみそ汁 タンドリーチキン 野菜炒め	米	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 油揚げ	キャベツ、もやし、 なす、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 えだまめ	牛乳 アスハラガスビスケット 牛乳 えだまめ蒸しパン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.5 g	20 （火）	食パン ハンバーグ、トマト・レタス 野菜スープ フライドポテト	米、パン、じゃがいも おから	豚肉、牛乳、 おから	トマト、たまねぎ、 キャベツ、レタス、 にんじん、ズッキーニ、 コーン、いちご	牛乳 量たべよ ほうじ茶 ハバロア	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 26.4 g 食 塩 1.5 g
03 （土）	五目ご飯 ほうれんそうのみそ汁 きゃべつのおぼろあんかけ オレンジ	米	牛乳、鶏肉、 油揚げ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 いちご、グリーンピース、 しいたけ、コーン、 オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.3 g	21 （水）	ごはん 鮎のすまし汁 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、 焼心	牛乳、豚肉、 ハム	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	リッツクラッカー 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 20.6 g 食 塩 1.2 g
05 （月）	ごはん 根菜汁 さばの生姜焼き 昆布の煮物	米、パン、里芋、 しらたき	牛乳、さば、 チーズ、ハム、 油揚げ	にんじん、ごぼう、 いんげん、こんぶ、 ねぎ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.5 g	22 （水）	海の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
06 （火）	ソース焼きそば チンゲンサイのスープ ほうれんそうの和え物 グレープフルーツ	中華めん、米	豚肉、油揚げ、 ハム、牛乳	もやし、キャベツ、のり、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、チンゲンサイ、 グリーンピース、ひじき、 グレープフルーツ	牛乳 量たべよ（1歳児） りんごジュース ポップコーン（2歳児） ほうじ茶 ひじきのませご飯	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.5 g 食 塩 1.6 g	23 （水）	スポーツの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
07 （水）	コーンごはん オクラスープ 裏野菜マーボー そうめんサラダ	米、そうめん	豆腐、豚肉、大豆、 なると、ハム	もやし、たまねぎ、 オクラ、コーン、ねぎ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、パプリカ、 みかん、もも、パン	牛乳 リッツクラッカー カルピス セタゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g	24 （土）	鮎とひじきのご飯 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、 鮎、チーズ	だいこん、ごまつな、 ひじき、にんじん、 ブロッコリー、みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.4 g
08 （木）	ごはん ごまつなとしめじのみそ汁 カレーのおろしかけ カラフルきんぴら	米、じゃがいも	牛乳、かれい、 油揚げ、凍り豆腐	だいこん、ごぼう、 にんじん、しめじ、 ごまつな、ピーマン、 パプリカ、のり	牛乳 ミレービスケット 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.3 g	26 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 小松菜とコーンの和え物	米	牛乳、豚肉、 ベーコン	もやし、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ゼリー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.4 g
09 （金）	トマトカレー 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、豚肉、 牛乳	たまねぎ、もやし、コーン、 にんじん、トマト、なす、 グリーンピース、パプリカ、 もも、みかん、パン、 チンゲンサイ、オレンジ、 ズッキーニ	牛乳 アスハラガスビスケット ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.5 g	27 （火）	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鮎のマヨチーズ焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鮎、豆腐、 豚肉、チーズ	たまねぎ、もやし、 にんじん、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ、 パプリカ、バナナ、もも、 みかん	牛乳 量たべよ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.5 g
10 （土）	ミートスパゲティ 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、 ウィンナー、 チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、もも	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.5 g	28 （水）	食パン カレーポトフ コロケ キャベツのソテー	米、パン じゃがいも	ベーコン、チーズ、 牛乳、豚肉	コーン、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 にんじん、パプリカ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ゆでとうもろこし おにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g
12 （月）	ごはん いんげんのみそ汁 鶏肉のレモン焼き れんこんとひじきのサラダ	米、焼心	豆乳、鶏肉、 ハム、牛乳	れんこん、にんじん、 いんげん、コーン、 えのき、たまねぎ、 ひじき	牛乳 サッポロポテト 豆乳 おふるasuk	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.5 g	29 （木）	ごはん えのきのみそ汁 厚揚げとなすの肉みそ炒め わかめときゅうりとの酢の物	米、スパゲティ	生揚げ、豚肉、 ツナ、かまぼこ、 油揚げ、牛乳	もやし、トマト、わかめ、 たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、 しめじ、パプリカ、 ごぼう、なす	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 ツナトマトスパゲティ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.0 g 食 塩 1.5 g
13 （火）	ごはん 厚揚げのみそ汁 あじ香味焼き 小松菜のナムル	米	牛乳、あじ、 生揚げ	もやし、ごまつな、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.5 g	30 （金）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 ジンジャーポーク焼き ジャーマンポテト	米、じゃがいも、 焼心	牛乳、豚肉、 ウィンナー	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、りんご、 ハセリ	牛乳 アスハラガスビスケット 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.4 g
14 （水）	ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツとちくわの和え物	米	牛乳、豚肉、卵、 豆腐、ちくわ、 ホイップクリーム、 卵	もやし、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 いちご、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 プリンアラモード	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.5 g	31 （土）	ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 グレープフルーツ	米、スパゲティ	豚肉、牛乳	たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、 キャベツ、にんじん、 トマト、コーン、 こんぶ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.5 g
15 （木）	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、はるさめ	豚肉、ハム、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ごまつな、きゅうり、 コーン、エリンギ、 しめじ、グリーンピース	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.1 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。						
16 （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、ベーコン、 豚肉、チーズ	もやし、にんじん、 えのき、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 アスハラガスビスケット 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.4 g							
17 （土）	鶏そぼろ丼 小松菜と油揚げのみそ汁 いんげんのおえ物 トマト	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	いんげん、たまねぎ、 トマト、ごまつな、 にんじん、グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.5 g							



**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 （木）	ちりめん梅ごはん すまし汁 たらの磯部焼き ネバネバおえ	米、じゃがいも、 焼心	牛乳、たら、納豆、 しらす、かまぼこ	ほうれんそう、オクラ、 にんじん、えのき、 ねぎ、わかめ、うめ、 のり	牛乳 じゃがバター	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.8 g	19 （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、パン、 しらたき	豆乳、かじき、 凍り豆腐、油揚げ、 ホイップクリーム、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、パプリカ、 だいこん、いんげん、 しいたけ、もも、 チンゲンサイ、みかん	豆乳 フルーツサンド	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 24.6 g 食 塩 1.7 g	
02 （金）	ごはん なすのみそ汁 タンドリーチキン 野菜炒め	米	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 油揚げ	キャベツ、もやし、 なす、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 えだまめ	牛乳 えだまめ蒸しパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.7 g	20 （火）	ハンバーグ （ハンバーグ・チーズ・トマト・レタス） 野菜スープ フライドポテト	米、じゃがいも	豚肉、牛乳、 おから、チーズ	トマト、たまねぎ、 キャベツ、レタス、 にんじん、スズキキニ、 コーン、いちご	ほうじ茶 ハワイア	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.3 g 食 塩 1.8 g
03 （土）	五目ご飯 ほうれんそうのみそ汁 きゃべつのそぼろあんかけ オレンジ	米	牛乳、鶏肉、 油揚げ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 いちご、グリーンピース、 しいたけ、コーン、 オレンジ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.4 g	21 （水）	ごはん 葱のすまし汁 スズキキニと豚肉の炒めもの スパゲティサラダ	米、スパゲティ、 焼心	牛乳、豚肉、 ハム	たまねぎ、スズキキニ、 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 シュガーパイ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 24.7 g 食 塩 1.6 g
05 （月）	ごはん 根菜汁 さばの生姜焼き 昆布の煮物	米、パン、里芋、 しらたき	牛乳、さば、 チーズ、ハム、 油揚げ	にんじん、ごぼう、 いんげん、こんぶ、 ねぎ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 25.1 g 食 塩 1.8 g	22 （水）	海の日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
06 （火）	ソース焼きそば チンゲンサイのスープ メロン	中華めん、米	豚肉、油揚げ、 ハム	もやし、キャベツ、のり、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ひよこ、 チンゲンサイ、 グリーンピース、メロン	ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.0 g 食 塩 1.8 g	23 （水）	スポーツの日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	
07 （水）	コーンごはん オクラスープ 夏野菜マーボー そうめんサラダ	米、そうめん	豆腐、豚肉、大豆、 なると、ハム	もやし、たまねぎ、 オクラ、コーン、ねぎ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、パプリカ、 みかん、もも、パン	お茶 七夕ゼリー 鉄分ウエハース	エネルギー 579 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.8 g	24 （土）	鮭とひじきのご飯 だいごのみそ汁 フロコリーの和え物 チーズ	米	牛乳、油揚げ、 鮭、チーズ	だいご、ごまつな、 ひじき、にんじん、 フロコリー、みかん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.6 g
08 （木）	ごはん こまつなとしめじのみそ汁 カレイのおろしかけ カラフルきんぴら	米、じゃがいも	牛乳、かれい、 油揚げ、凍り豆腐	だいご、ごぼう、 にんじん、しめじ、 ごまつな、ピーマン、 パプリカ、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.7 g	26 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 小松菜とコーンの和え物	米	牛乳、豚肉、 ベーコン	もやし、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 アイスクリーム	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 23.3 g 食 塩 1.8 g
09 （金）	トマトカレー 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、豚肉	たまねぎ、もやし、コーン、 にんじん、トマト、なす、 グリーンピース、パプリカ、 もも、みかん、ハイン、 チンゲンサイ、オレンジ、 スズキニ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.9 g 食 塩 1.8 g	27 （火）	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鮭のマヨチーズ焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鮭、豆腐、 豚肉、チーズ	たまねぎ、もやし、 にんじん、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ、 ハイン、パプリカ、もも、 みかん	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.7 g
10 （土）	お好み焼き 野菜スープ ももヨーグルト	米	ヨーグルト、豚肉、 卵、ウィンナー、 チーズ	ほうれんそう、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、のり、もも	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.5 g	28 （水）	ピザ カレーポトフ コロッケ キャベツのソテー	米、ピザ生地、 じゃがいも	ウィンナー、豚肉、 ベーコン、チーズ	コーン、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 パプリカ、トマト	ほうじ茶 ゆでとうもろこし おにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.7 g
12 （月）	ごはん いんげんのみそ汁 鶏肉のレモン焼き れんこんとひじきのサラダ	米、焼心	豆乳、鶏肉、 ハム	れんこん、にんじん、 いんげん、コーン、 えのき、たまねぎ、 ひじき	豆乳 おふラスク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.7 g	29 （木）	ごはん えのきのみそ汁 摩揚げとなすの肉みそ炒め わかめときゅうりとの酢の物	米、スパゲティ	生揚げ、豚肉、 ツナ、かまぼこ、 油揚げ	もやし、トマト、わかめ、 たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、 しめじ、パプリカ、 ごぼう、なす	ほうじ茶 ツナトマトスパゲティ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.3 g 食 塩 1.7 g
13 （火）	ごはん 摩揚げのみそ汁 あじ香味焼き 小松菜のナムル	米	牛乳、あじ、 生揚げ、 魚肉ソーセージ	もやし、ごまつな、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドック	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.8 g	30 （金）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 ジンジャーボーク焼き ジャーマンポテト	米、じゃがいも、 焼心	牛乳、豚肉、 ウィンナー	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、りんご、 パセリ	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.7 g
14 （水）	ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツとちくわの和え物	米	牛乳、豚肉、卵、 豆腐、ちくわ、 ホイップクリーム	もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 いちご、しめじ、コーン、 いんげん、チンゲンサイ	牛乳 プリンアラモード	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.7 g	31 （土）	ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 グレープフルーツ	米、スパゲティ	豚肉	たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、 キャベツ、にんじん、 トマト、コーン、 ごぼう	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.0 g 食 塩 1.7 g
15 （木）	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、はるさめ	豚肉、ハム、 鶏肉	たまねぎ、にんじん、 ごまつな、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 20.3 g 脂 質 14.3 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日は、七夕・誕生日会メニューです。</p>						
16 （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、ベーコン、 豚肉、チーズ	もやし、にんじん、 えのき、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.6 g							
17 （土）	鶏そぼろ丼 小松菜と油揚げのみそ汁 いんげんのおえ物 トマト	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	いんげん、たまねぎ、 トマト、ごまつな、 にんじん、グリーンピース	牛乳 大学芋	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.5 g							

**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS

