



7月のこんだてよていひょう

*7(月)はお楽しみ会をしますので、ご飯はいりません。
*午前、昼食の()内は未満児のみとなります。 *材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。
*栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	水	たらの磯辺焼き 五目豆乳みそ汁 野菜サラダ (ご飯)	さっぱりゼリー 麦茶	米粉、砂糖、油、片栗粉、米	豆乳、牛乳、ヨーグルト、たら、米みそ、ゼラチン、油揚げ	もも缶(白桃)、なす、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、あおのり	牛乳 (揚げせんべい) (卵ボーロ)
2	木	ハンバーグ キャベツのサラダ コーンスープ (ご飯)	白玉団子 麦茶	白玉粉、上新粉、パン粉、砂糖、油、米	牛ひき肉、豚ひき肉、ゆであずき缶、生揚げ、おから、卵、らす干し、きな粉	キャベツ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、みかん缶、ホールトマト缶詰、こまつな、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、まいたけ	牛乳 (カステラ) (脱脂粉乳)
3	金	あじの塩焼き もやしと青菜の塩ごま和え あさりのスープ (ご飯)	ナポリタン 麦茶	じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、油、砂糖、米	あじ、豚肉、ベーコン、あさり水煮缶	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ミニトマト、ピーマン、いんげん、ごま、パセリ	牛乳 (クラッカー) (卵ボーロ) (揚げせんべい)
4	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物	
6	月	豆腐入りカレー きゅうりのゆかりあえ ひよこまめスープ煮 (ご飯)	ヨーグルト 麦茶	米、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ひよこまめ、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、焼きのり、塩こんぶ	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)
7	火	★お楽しみ会 ケチャップライス 鶏のから揚げ シチュー	そうめん汁 麦茶	米、じゃがいも、干しそうめん、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏もも肉、豆乳、脱脂粉乳、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、しいたけ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	ヤクルト ウエハース
8	水	かつおの煮つけ (ご飯) なすといんげんのうまみあえ みそ汁	ゆでとうもろこし 麦茶	油、砂糖、米	かつお、木綿豆腐、米みそ	なす、たまねぎ、とうもろこし、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、いんげん、しょうが	牛乳 (プリン) (ビスケット)
9	木	ピーマンの細切り炒め 小松菜の卵とじ (ご飯) みそ汁 りんご	焼きビーフン 麦茶	じゃがいも、ビーフン、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、米	豚肉、卵、かまぼこ、豚肉、米みそ、油揚げ	もやし、にんじん、りんご、ピーマン、だいこん、にら、たまねぎ、こまつな、黄ピーマン	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)
10	金	さばの塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 にらのかきたま汁 (ご飯)	米粉のバナナパン 麦茶	じゃがいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、米	さば、卵、豆乳、蒸し大豆、あさり水煮缶、油揚げ	バナナ、にら、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 (キャンディチーズ) (ヨーグルト)
11	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物	
13	月	ドライカレーライス コーンスープ すいか (ご飯)	おやつ小魚 牛乳	押麦、油、米粉、砂糖、米	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、いわし	すいか、たまねぎ、クリームコーン缶、こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)
14	火	鶏つくね 麦茶 ブロッコリーの黒ごまサラダ 炒り豆腐 (ご飯) キウイフルーツ	焼きそば 麦茶	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油、砂糖、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、あさり水煮缶、豚肉	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、さやえんどう、ピーマン、ごま、黒きくらげ、しょうが	(クラッカー) 牛乳 (キャンディチーズ)
15	水	さけの香りみそ焼き (ご飯) 野菜のトマト煮 すいか 麦茶	おにぎり 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、しらす干し、米みそ、ベーコン、かつお節	すいか、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム缶、ごま、にんにく	牛乳 (クラッカー) (キャンディチーズ) (脱脂粉乳)
16	木	ボークビーンズ (ご飯) キャベツとチンゲン菜のサラダ オレンジ 麦茶	カップケーキ 麦茶	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、無塩バター、米	蒸し大豆、豚肉、牛乳、卵、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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		
17	金	さけの塩焼き (ご飯) 豆腐のいり煮 はるさめスープ すいか	豆乳もち 麦茶	じゃがいも、片栗粉、 砂糖、はるさめ、油、 ごま油、米	豆乳、木綿豆腐、 さけ、ちくわ、きな粉、 ハム	すいか、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、えのきたけ、 さやえんどう、ひじき、干し いたけ、ごま	牛乳 (ヨーグルト) (キャンディチーズ)	
18	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物		
20	月	海 の 日 						
21	火	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ (ご飯) みそ汁 キウイフルーツ	キャンディチーズ プリン 麦茶	油、砂糖、米	豚肉、木綿豆腐、 チーズ、おから、 米みそ	たまねぎ、かぼちゃ、キウイフ ルーツ、こまつな、チンゲンサ イ、もやし、にんじん、きゅう り、干しぶどう、しょうが、カ ットわかめ	牛乳 (クラッカー) (ウエハース強化) (脱脂粉乳)	
22	水	さばの竜田揚げ 野菜炒め みそ汁 (ご飯)	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、さつまいも、 油、片栗粉、砂糖、ご ま油、米	さば、木綿豆腐、 豆乳、米みそ、 ベーコン	キャベツ、もやし、なす、こま つな、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、ひじき、しょうが	牛乳 (キャンディチーズ) (ヨーグルト)	
23	木	豚かつ ひじきの煮物 スープ (ご飯)	冷やし中華 麦茶	生中華めん、じゃがい も、油、パン粉、砂 糖、小麦粉、ごま油、 片栗粉、米	豚肉、木綿豆腐、卵、 ハム、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、きゅうり、ねぎ、ひじ き、カットわかめ	牛乳 (ビスケット) (キャンディチーズ)	
24	金	ししやものごま衣焼き 豆乳コーン鍋 さつま芋の煮物 (ご飯)	ホットドッグ 麦茶	ロールパン、さつまい も、米粉、油、砂糖、 米	絹ごし豆腐、豆乳、 ししやも、ウインナー ソーセージ、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、クリームコー ン缶、いんげん、えのきたけ、 刻みこんぶ、ごま	牛乳 (キャンディチーズ) (クラッカー)	
25	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物		
27	月	マーボー豆腐 (ご飯) フルーツカクテル ほうれん草のナムル 麦茶	バナナ キャンディチーズ 牛乳	油、片栗粉、砂糖、ご ま油、米	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、挽きわり納 豆、チーズ、しらす干 し、米みそ	バナナ、もやし、みかん缶、ほ うれんそう、ねぎ、にんじん、 もも缶(黄桃)、キウイフルーツ 、しょうが	牛乳 (卵ボーロ) (カステラ)	
28	火	揚げ豆腐 (ご飯) キャベツとほうれんそうの磯和え みそ汁 オレンジ	ヨーグルトあえ 麦茶	じゃがいも、砂糖、 油、米	木綿豆腐、ヨーグル ト、卵、鶏ひき肉、豚 肉(ばら)、ちくわ、米 みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、みかん 缶、バナナ、パイン缶、ほうれ んそう、こまつな、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、さやえ んどう、ひじき、焼きのり	(キャンディチーズ) 牛乳 (ビスケット)	
29	水	魚とじゃが芋のケチャップ煮 きゅうりのごま和え (ご飯) みそ汁 オレンジ	米粉のみかん蒸しパン 麦茶	じゃがいも、米粉、な がいも、油、片栗粉、 砂糖、米	たら、木綿豆腐、大豆 水煮缶、米みそ、油 揚げ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり 、こまつな、にんじん、ピーマ ン、みかん濃縮果汁、ごま	牛乳 (ビスケット) (ウエハース強化)	
30	木	厚焼き卵 ラタトゥイユ 五目みそ汁 (ご飯)	メロン 牛乳	じゃがいも、砂糖、オ リーブ油、油、米	牛乳、卵、ベーコン、 蒸し大豆、米みそ、油 揚げ	メロン、たまねぎ、ホールマト 缶詰、ズッキーニ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、なす、にんじ ん、ごぼう、かぼちゃ、 にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)	
31	金	かつおの揚げびたし ほうれん草のナムル みそ汁 (ご飯)	ジャムサンド 麦茶	食パン、じゃがいも、 砂糖、油、片栗粉、ご ま油、米	かつお(春)、木綿豆 腐、米みそ	もやし、ほうれんそう、たまね ぎ、いちごジャム・低糖度、こ まつな、にんじん、ごま、カッ トわかめ	牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ) (脱脂粉乳)	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 未満児		エネルギー		483/471 kcal		鉄		2/2.3 mg
		たんぱく質		20/18.9 g		カルシウム		270/221 mg
		脂質		15.8/13.1 g		ビタミンC		26/20 mg
		塩分		1.4/1.5 g		食物繊維		4/3.3 g

