



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、しらす干し、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 ひよこめめのスープ煮 (ご飯)	ヨーグルト 麦茶	米、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、ひよこめめ、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、鶏むね肉、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	ししゃものごま衣焼き 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、ししゃも、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	(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、なご、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、ホールトマト缶詰、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