

7 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は乳卵
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ごはん 豆腐のスープ 餃子バーグ もやしの中華風和え物 オレンジ	米 ホットケーキミックス 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ	にんじん もやし オレンジ たまねぎ こまつな キャベツ にら	酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	牛乳 チーズ蒸しパン	526.5(453.8) 21.2(19.2) 15.5(15.3) 1.6(1.3)
02 木	ごはん おくらのスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き フレンチサラダ パナナ	米 じゃがいも コーンフレーク パン粉 油 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 鶏肉 ツナ缶	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり オクラ あおのり	酢 コンソメ 塩	牛乳 青のり粉ふき芋	559.9(492.0) 21.6(18.9) 14.2(14.2) 2.0(1.7)
03 金	ごはん じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き 小松菜とコーンの和え物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 ごま	さば みそ 牛乳	もやし オレンジ にんじん こまつな ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ 塩 酒	麦茶 わかめごはん	520.5(440.2) 17.4(15.3) 8.3(8.9) 1.9(1.4)
04 土	豚肉のしょうが焼き丼 さつまいもとわかめのみそ汁 きゅうりとコーンのサラダ パナナ	米 さつまいも 麩 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 みそ	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん コーン しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ココアラスク	535.8(479.7) 15.9(15.2) 17.0(16.6) 1.7(1.3)
06 月	ごはん はくさいのスープ さばのトマト煮 さつまいものサラダ オレンジ	米 さつまいも マヨネーズ	さば 油揚げ 牛乳	オレンジ にんじん たまねぎ はくさい ひじき コーン トマト なす しめじ にんにく パセリ	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ひじきごはん	529.1(458.2) 16.8(15.7) 13.5(13.8) 2.0(1.7)
07 火	七夕ちらし寿司 そうめん汁 もやしとちくわの昆布和え すいか	米 砂糖 そうめん ごま油	牛乳 カルピス さけ ちくわ 油揚げ ゼラチン	すいか にんじん もやし パイナップル きゅうり しいたけ コーン ねぎ オクラ 塩こんぶ	だし汁 酢 しょうゆ 塩	牛乳 七夕キラキラゼリー	564.8(468.8) 20.5(18.6) 8.2(9.5) 1.4(1.2)
08 水	カレーうどん ほうれん草と厚揚げのサラダ オレンジ	うどん 米 砂糖 ごま油	豚肉 生揚げ しらす 油揚げ かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ オレンジ キャベツ ほうれん草 ねぎ コーン こまつな	だし汁 カレールウ みりん しょうゆ 酢	麦茶 ふりかけごはん	521.5(468.9) 20.0(18.6) 10.4(11.4) 2.0(1.7)
09 木	あんかけごはん もやしのみそ汁 小松菜のあえ物 パナナ	米 マカロニ 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 ツナ缶 みそ 油揚げ	バナナ もやし はくさい にんじん こまつな しめじ コーン わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 みたらしマカロニ	510.1(453.0) 20.0(18.2) 8.9(10.1) 2.0(1.6)
10 金	ごはん なすのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとしらすのサラダ パナナ	米 麩 オリーブ油 砂糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ チーズ しらす 油揚げ	バナナ キャベツ もやし にんじん たまねぎ なす しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 お麩チーズラスク	525.7(453.3) 22.3(20.0) 16.9(16.4) 1.9(1.5)
11 土	味噌ラーメン もやしの和え物 パナナ	中華めん 米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 さけ みそ 牛乳	バナナ もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく しょうが	酢 中華だしの素 しょうゆ	麦茶 麩ごまおにぎり	529.4(465.4) 18.8(17.4) 7.4(9.0) 1.8(1.5)
13 月	ごはん はくさいのすまし汁 さばのみそ煮 ブロッコリーとにんじんのおかか和え バナナ	米 フライドポテト 砂糖	牛乳 さば かつお節	バナナ キャベツ にんじん はくさい ブロッコリー えのきたけ しょうが	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト	550.6(464.7) 19.0(16.7) 16.8(15.7) 1.8(1.4)
14 火	野菜たっぷり塩ラーメン キャベツと厚揚げのサラダ オレンジ	中華めん 米 砂糖 ごま油	豚肉 生揚げ しらす かつお節 牛乳	キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん コーン	酢 みりん しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 にんじんしらすご飯	570.1(476.8) 20.0(17.6) 6.9(7.7) 2.0(1.7)
15 水	ごはん にんじんのスープ 鶏肉のマーメレード焼き 塩昆布ポテトサラダ パナナ	米 じゃがいも 食パン マヨネーズ バター 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉	バナナ にんじん きゅうり キャベツ コーン 塩こんぶ	コンソメ しょうゆ 塩	牛乳 シュガートースト	558.6(464.6) 20.2(17.3) 15.9(15.0) 2.1(1.7)
16 木	ごはん 小松菜のすまし汁 あじの玉ねぎソースかけ きゅうりとちくわのごま味噌酢あえ オレンジ	米 麩 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 あじ ちくわ きな粉 油揚げ みそ	きゅうり オレンジ にんじん こまつな たまねぎ わかめ しょうが	だし汁 酢 しょうゆ 酒 塩	牛乳 お麩ラスク	508.3(427.9) 23.6(19.9) 14.7(14.0) 2.2(1.7)
17 金	パン ほうれんそうのスープ 鶏肉のトマトクリームソース煮 かぼちゃのごまマヨサラダ パナナ	米 ロールパン マヨネーズ バター 油 ごま 砂糖	鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	バナナ たまねぎ かぼちゃ トマト きゅうり ほうれんそう コーン グリンピース にんじん しめじ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 鶏そぼろごはん	513.5(458.0) 23.1(21.0) 14.9(14.7) 2.2(1.7)
18 土	あんかけ焼きそば はくさいのスープ もやしの中華和え オレンジ	焼きそばめん 米 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳	はくさい にんじん もやし オレンジ たまねぎ コーン しめじ こまつな	酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 わかめごはん	520.0(454.3) 18.6(16.8) 10.6(10.7) 1.8(1.4)
21 火	ツナとほうれんそうのスパゲッティー トマトスープ キャベツとひじきのマヨサラダ オレンジ	スパゲティ 米 マヨネーズ 油 ごま油 ごま	ツナ缶 かつお節 牛乳	にんじん キャベツ オレンジ たまねぎ ほうれんそう パセリ トマト こんぶ ひじき	だし汁 コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ごま昆布おにぎり	534.0(469.5) 17.3(16.2) 16.2(15.9) 2.4(2.0)
22 水	ごはん 麩とみつばのすまし汁 さばのカレー焼き ほうれん草の磯あえ オレンジ	米 小麦粉 麩 ごま油 油 砂糖	さば ツナ缶 牛乳	はくさい オレンジ ほうれんそう にんじん ピーマン えのきたけ みつば のり	だし汁 しょうゆ 酒 塩 カレー粉	麦茶 ピーマンごはん	516.3(436.1) 19.1(16.6) 11.6(11.6) 1.6(1.2)
23 木	ごはん コーンのみそ汁 鶏肉のバター醤油焼き もやしときゅうりの和え物 パナナ	さつまいも 米 バター ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ	バナナ もやし にんじん きゅうり ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ふかし芋	526.6(455.4) 18.1(16.7) 11.4(12.1) 1.7(1.3)
24 金	ごはん えのきのすまし汁 タラの海苔マヨ焼き きゅうりの黒ごまサラダ パナナ	焼きそばめん 米 マヨネーズ ごま 砂糖	たら 豚肉 油揚げ 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー えのきたけ のり	だし汁 ソース しょうゆ 酢 塩	麦茶 焼きそば	519.4(450.4) 20.2(18.4) 9.6(10.7) 1.8(1.5)
25 土	スタミナ丼 豆腐のみそ汁 もやしの和え物 オレンジ	米 油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	たまねぎ もやし オレンジ にんじん こまつな こんぶ のり わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 昆布おにぎり	553.5(476.0) 20.0(17.9) 13.9(13.7) 1.6(1.2)
27 月	ごはん かぶのすまし汁 あじの梅でり焼き 白菜のおかか和え パナナ	米 ホットケーキミックス 砂糖 ごま油	牛乳 ぶり きな粉 かつお節	バナナ はくさい にんじん きゅうり かぶ しいたけ うめ干し	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 きなご蒸しパン	542.3(450.6) 21.8(18.6) 15.4(14.5) 1.6(1.3)
28 火	麻婆豆腐丼 わかめの中華スープ はるさめサラダ オレンジ	米 はるさめ 砂糖 押麦 片栗粉 ごま油	ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	にんじん バナナ オレンジ たまねぎ きゅうり ねぎ わかめ しょうが	しょうゆ 酢 酒 中華だしの素	麦茶 バナナヨーグルト	546.8(489.2) 17.4(16.5) 11.1(11.8) 1.9(1.5)
29 水	ごはん コーンのスープ さけのオーロラソースがけ もやしときゅうりの和え物 パナナ	米 麩 砂糖 油 マヨネーズ ごま	牛乳 さけ	バナナ もやし にんじん きゅうり ねぎ コーン	しょうゆ ケチャップ 塩 コンソメ	牛乳 黒ゴマお麩ラスク	510.1(438.3) 20.8(18.1) 15.0(14.9) 1.7(1.4)
30 木	トマト豆カレー キャベツのスープ ひじきのさっぱりサラダ オレンジ	米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 大豆	にんじん バイナップル キャベツ たまねぎ オレンジ トマト ひじき	カレールウ 酢 コンソメ 塩	牛乳 パイナップルケーキ	572.5(508.3) 21.2(19.6) 12.6(13.1) 2.4(2.0)
31 金	ごはん えのきのすまし汁 さわらのごま照り焼き 刻み昆布の煮物 オレンジ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 ごま	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ きな粉	オレンジ にんじん たまねぎ えのきたけ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 マカロニきな粉	547.7(440.9) 23.7(19.3) 14.8(13.2) 2.0(1.6)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	535
たんぱく質(g)	19.8
脂質(g)	12.6
塩相当量(g)	1.9