



## 7月の献立表

日 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	調味料		
01	御飯 フルーツ ～さばのみそ煮 ～月三色おひたし ～きのこの具たくさん汁	米、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、まいたけ、えのき、たけ、菊のり、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 408 mg
02	御飯 フルーツ ～鶏肉と野菜のトマト煮 火 ササミのゴママヨサラダ ～わかめスープ	米、小麦粉、三温糖、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、鶏ささ身、すりごま、ごま	オレンジ、もやし、ホールトマト缶詰、たれねぎ、かぼちゃ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、なす、ねぎ、生わかめ、に	しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、コンソメ	牛乳クラッカー お茶 ゆべし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 181 mg
03	御飯 フルーツ ～ほつけの塩焼き 水 築前煮 ～キャベツの味噌汁	米、小麦粉、板こんにゃく、砂糖	牛乳、ほつけ、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、無塩バター、いわしへんし(煮干し)、油揚げ	バナナ、メロン、キャベツ、れんこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、えのき、たけ、ハイビーン	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳ピスケット 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 361 mg
04	御飯 福神漬け ～ビーンズカレー フルーツ 木 ツナサラダ ～ゆで卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、卵、だいだい水煮缶詰、豚ひき肉、ペーパー、ビザ用チーズ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、福神漬	カレールウ	牛乳せんべい 牛乳 ペーコンチーズパン	エネルギー 669 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 27.8 g カルシウム 445 mg
05	セタうそめん フルーツ ～コロッケ 金 ミニキッシュ ～グリーンサラダ	干しうめん、星型杏仁豆腐、砂糖、油、たまねぎドレッシング	卵、牛乳、ハム、ペーパー、コン、粉チーズ	すれか、メロン、ブロッコリー、ハイビーン、みかん缶、キウイフルーツ、バナナ、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、オクラ	めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、食塩	牛乳ウエハース お茶 フルーツポンチ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 207 mg
06	御飯 フルーツ ～鮭の塩焼き 土 きんぴらごぼう ～もしの味噌汁	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ごぼう、にんじん、えのき、オレンジ	しょうゆ、食塩	牛乳ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 341 mg
08	御飯 フルーツ ～スパニッシュオムレツ 月 キャベツの胡麻マヨネーズあえ ～しめじの味噌汁	米、マカロニ・スペグティー、マヨネーズ、焼ふ(板ふ)、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、ごま、いわしへんし(煮干し)	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ	牛乳クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 387 mg
09	御飯 フルーツ ～さばのしょうが焼き 火 ふろふき大根 ～豚汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さば、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも)、凍り豆腐	たれか、オレンジ、ごぼう、キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ、じょうが、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、みりん	牛乳ピスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 303 mg
10	御飯 フルーツ ～鶏のスパイス焼き 水 具たくさんナマル ～卵の味噌汁	米、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、いわしへんし(煮干し)	バナナ、ほうれんそ、う、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶	おろしにんにく、しょうゆ、食塩、コーンソース、バジル粉、チリマウダー	牛乳フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 351 mg
11	御飯 福神漬け ～チキンカレー フルーツ 木 マロニーの中華和え ～ミニトマト	米、じゃがいも、でん粉めん(乾)、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、ハム	バナナ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、福神漬	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳せんべい 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 302 mg
12	あんかけ焼きそば ～おくらの胡麻和え 金 たまごのスープ ～フルーツ	焼きそばめん、米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、卵、すりごま	グレープフルーツ、はくさい、オクラ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、黒く	しょうゆ、みりん、酒、オイスター、中華だしの素	牛乳ピスケット お茶 焼きおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 215 mg
13	御飯 フルーツ ～たらの照り焼き 土 豆腐とひじきの煮物 ～白菜の味噌汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわしへんし(煮干し)、油揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、はくさい、ひじき	しょうゆ、みりん、酒	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 348 mg
16	牛丼 ～マカロニサラダ 火 なすの味噌汁 ～フルーツ	米、コッペパン、しらたき、マカロニ・スペグティー、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、牛丼(はら)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	たまねぎ、バナナ、なす、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳ピスケット 牛乳 あげぱん	エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 32.8 g カルシウム 427 mg
17	御飯 フルーツ ～ほつけのもみじ焼き 水 すき昆布の煮物 ～せんべい汁	米、しらたき、マヨネーズ、かやせんべい、小麦粉	牛乳、ほつけ(開き干し)、鶏むね肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、まいたけ、刻みこんぶ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 404 mg
18	御飯 フルーツ ～クリームシチュー 木 チキンナゲット ～レタスのサラダ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、チキンナゲット、鶏むね肉、ハム、粉チーズ	バナナ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶	カレー粉、ソーソー、イル和風ドレッシング	お茶ゼリー 牛乳 カレーチーズラスク	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 237 mg

日 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	調味料		
19	御飯 フルーツ ～納豆揚げ 金 きゅうりの昆布和え ～板麩の味噌汁	米、ホットケーキ粉、てんぷら粉、油、黒砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、納豆、おから、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	すいか、ミックスベジタブル(冷凍)、もしや、きゅうり、万能ねぎ、塩こんぶ、菊のり	牛乳せんべい 牛乳 おかし蒸しパン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 388 mg	
20	御飯 フルーツ ～豚肉のしょうが焼き 土 小松菜のおかあえ ～なめこの味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.7 g カルシウム 435 mg	
22	御飯 フルーツ ～チンジャオロース 月 いんげんの胡麻和え ～たまねぎの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、オイスター、黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん、生わかめ、グレープフルーツ	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 344 mg	
23	御飯 フルーツ ～酢豚 火 おくらのしょうが醤油和え ～わかめの味噌汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、オレンジ、きゅうり、きみつ、オイスター、オクラ、パイント缶、ビート、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ	牛乳ピスケット お茶 フレーバーヨーグルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 375 mg	
24	御飯 フルーツ ～たらのごま焼き 水 切干大根と里芋の旨煮 ～かぶの味噌汁	米、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま、いわし(煮干し)	パイナップル、かぶ、にんじん、切り干し大根、葉	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 465 mg	
25	御飯 福神漬け ～さつまいもカレー フルーツ 木 チョレギサラダ ～トマト	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、バナナ、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、にんじん、トマト、たまねぎ、パン缶、きゅうり、サニーレタス、キャベツ	バナナ、パイナップル、牛乳、生揚げ、にんじん、ゼラチン、すりごま	牛乳ステイクパン お茶 パイナップルムース	エネルギー 557 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 222 mg	
26	御飯 フルーツ ～さばの竜田揚げ 金 きゅうりの土佐あえ ～鶏汁	米、小麦粉、しらたき、オリーブ油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、卵、チーズ、ベーコン、油、豆腐、かづお節	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、ごぼう、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、うめ	牛乳せんべい 牛乳 ケーキサレ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 35.0 g カルシウム 375 mg	
27	御飯 フルーツ ～肉じゃが 土 きゅうりとちくわの中華和え ～小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かもめらくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし、生わかめ	牛乳クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 359 mg	
29	御飯 フルーツ ～たらのバター醤油 月 せん野菜 ～厚揚げの味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、砂糖、さといも	牛乳、たら、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、バター	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 360 mg	
30	野菜たっぷり塩ラーメン ～レタス ～フルーツ	生中華めん、米、油	うずら卵水煮缶、豚肉(もも)、なると	とうもろこし(ゆで)、メロン、はくさい、レタス、たまねぎ、にんじん、キヤベツ	牛乳せんべい お茶 どうもろこし御飯	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 146 mg	
31	スティックパン フルーツ ～ポテトグラタン 水 プロコリーサラダ ～コンソメスープ	じゃがいも、スティックパン、チーズ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、パン粉	牛乳、ベーコン、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、コーン(冷凍)、コンソメ	牛乳クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 323 mg	

## こどもが好きなメニュー「焼きおにぎり」

<材料> • ごはん300g • しょうゆ 大さじ1  
• みりん 小さじ1 • ごま油 小さじ1  
• 和風だしの素 小さじ1

- <作り方>
- 1) 材料を全て混ぜ合わせて、おにぎりを作る。
  - 2) フッ素加工のフライパンで、両面焼き色がつくまで焼く。トースターやオープンでもOK。

## こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持つていきましょう。

\*食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

\*3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

5日(金) 七夕誕生会