

7月の献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
01 火	サンドイッチ (鶏肉のバーベキューソース) ブロッコリーサラダ 押し麦のスープ	食パン、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、豚肉(ばら)、きな粉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、きゅうり、りんご、しいたけ、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、しょうが、いちごジャ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこのスノーボール	エネルギー 848 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 43.1 g カルシウム 345 mg	
02 水	御飯 (納豆揚げ) きゅうりの昆布和え たまねぎの味噌汁	米、てんぷら粉、油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、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)、もやし、きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、生わかめ		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 341 mg	
03 木	御飯 (ミートカレー) 春雨サラダ 福神漬	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、ハム、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ケーキサレ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 31.5 g カルシウム 416 mg	
04 金	御飯 (たらの磯辺焼き) 筑前煮 もやしの味噌汁	食パン、米、板こんにゃく、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、鶏もも肉、生クリーム、白みそ、油揚げ	バナナ、もやし、いちごジャム、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、えのきたけ、にんじん、いんげん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごクリームパン	エネルギー 690 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 324 mg	
05 土	御飯 (豚肉のしょうが焼き) キャベツのごま酢あえ 卵の味噌汁	米、焼ふ(板ふ)、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、メロン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 338 mg	
07 月	ヒタそうめん (ハンバーグ) エビフライ レタスのサラダ	干しそうめん、星型杏に豆腐、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、ハム、卵	すいか、メロン、パイナップル、レタス、たまねぎ、みかん缶、キウイフルーツ、バナナ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、オクラ	めんつゆ・3倍濃縮、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ウエハース お茶 フルーツボンチ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 174 mg	
08 火	御飯 (回鍋肉) きゅうりとちくわの中華和え 親子汁	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、マーガリン、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かもめちくわ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)	キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、しいたけ	オイスターソース、酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 322 mg	
09 水	御飯 (鮭のしょうが焼き) 切干大根の煮物 なすの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、凍り豆腐	パイナップル、なす、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 350 mg	
10 木	御飯 (パンプキンカレー) ミモザサラダ トマト	米、小麦粉、黒砂糖、たまねぎドレッシング、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉(肩)、ハム、黒ごま、白みそ	かぼちゃ、オレンジ、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、福神漬	カレールウ、酢	牛乳 クラッカー 牛乳 がんづき	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 404 mg	
11 金	御飯 (ほっけの香り味噌焼き) 五色野菜煮 なめこの味噌汁	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ほっけ(開き干し)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	メロン、だいこん、なめこ、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、いんげん	和風だしの素、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 430 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 345 mg	
12 土	御飯 (豚肉の香り揚げ) きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま、油揚げ	バナナ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.5 g カルシウム 388 mg	
14 月	御飯 (ボーノソテー) せん野菜 けんちん汁	米、さといも、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ	バナナ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 23.3 g カルシウム 298 mg	
15 火	五目ラーメン (蒸しシュウマイ) レタス フルーツ	生中華めん、ごま油	カルピス、豚肉(もも)	すいか、もやし、チンゲンサイ、にんじん、レタス、コーン缶、ねぎ、しいたけ、キャベツ	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット カルピス おかし	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 199 mg	
16 水	御飯 (たらのごま焼き) すき昆布の煮物 せんべい汁	米、しらたき、油、かやきせんべい、グラニュー糖、ごま油	牛乳、たら、鶏むね肉、さつま揚げ、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 24.6 g カルシウム 457 mg	
17 木	御飯 (チキンカレー) チョコギサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、鶏むね肉、粉チーズ、すりごま	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、しょうゆ、酢、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 カレーチーズラスク	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 28.3 g カルシウム 348 mg	

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
18 金	御飯 (酢豚) もやしとツナのナムル わかめの味噌汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、パイナップル、もやし、たまねぎ、にんじん、もも缶、ダイズ、パイナップル、バナナ、缶詰、たけのこ(ゆで)、ピーマン	ケチャップ、食塩、しょうゆ	牛乳 クラッカー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 289 mg	
19 土	御飯 (さばのみそ煮) ほうれん草とえのきたけのお浸し 切干大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、白みそ、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 330 mg	
22 火	えびと野菜のかき揚げ丼 おくらとちくわの海苔あえ キャベツの味噌汁 フルーツ	米、油、小麦粉、米、粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、しほえび、米みそ(甘みそ)、ちくわ、卵、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、えのきたけ、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 624 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 312 mg	
23 水	御飯 (豚肉と豆腐の中華炒め) 小松菜のおかめあえ しめじの味噌汁	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、焼ふ(板ふ)、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、かみかまぼこ、米みそ(甘みそ)、卵、バター、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、しいたけ、にら	しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 422 mg	
24 木	御飯 (ビーンズカレー) サラサバサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、砂糖、サラダ用スナグティ、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、生クリーム、だいご水煮缶詰、豚ひき肉、ハム、ゼラチン	メロン、たまねぎ、パイナップル、濃縮果実汁、にんじん、ミニトマト、パイナップル、きゅうり、福神漬	カレールウ	牛乳 ビスケット お茶 パイナップルムース	エネルギー 613 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 23.3 g カルシウム 219 mg	
25 金	御飯 (鮭の照り焼き) 夏野菜のごまみそ炒め 厚揚げの味噌汁	米、とうもろこし(玄穀)、油、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、すりごま、いわし(煮干し)、白みそ	バナナ、なす、ピーマン、こまつな、ホーローマン、黄ピーマン	みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポップコーン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 352 mg	
26 土	御飯 (豆腐のチャンプルー) 三色おひたし じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、菊のり	和風だしの素、酒、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 340 mg	
28 月	御飯 (ほっけの塩焼き) おでん 豆腐の味噌汁	米、板こんにゃく	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、うずら卵水煮缶、生揚げ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 364 mg	
29 火	あんかけ焼きそば (おくら胡麻和え) たまごのスープ フルーツ	焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、卵、すりごま	すいか、とうもろこし(ゆで)、はくさい、オクラ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、万	しょうゆ、酒、みりん、食塩、オイスターソース、中華だしの素	牛乳 ビスケット お茶 とうもろこし御飯	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 212 mg	
30 水	御飯 (たらのパン粉焼き) 豆腐とひじきの煮物 もずくスープ	米、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ	オレンジ、にんじん、しいたけ、もずく、れんこん、えだまめ、ひじき、にんにく、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、食塩、おろししょうが、コンソメ、パセリ粉	お茶、ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 348 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 9.7 g カルシウム 246 mg	
31 木	御飯 (クリームシチュー) チキンナゲット ひじきサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)	バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ひじき、キャベツ	酒、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 味噌もち	エネルギー 774 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.9 g カルシウム 494 mg	

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



七夕のそうめん

7月7日の七夕はそうめんの日でもあり、天の川に見立てたそうめんは行事食にぴったりです。もとは中国の索餅という菓子に由来し、無病息災の願いが込められています。



※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。

7日(月)七夕誕生会
今月の手作り弁当日はありません。