



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	血や肉や竹になるもの	体の調子を整えるもの		
01	御飯 ～ ポークカレー 木 せん野菜 ～ ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、じやがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース) こんにゃく、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、福神漬け、グリンピース(冷凍)、オレンジ	カレールウ 牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 241 mg
02	御飯 ～ たらのねぎ味噌焼き 金 ひじきの五目煮 ～ 豆腐すまし汁	フルーツ	米、しらたき、グラニュー糖、油、米粒麥(切断麦)、砂糖	たら、牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ バナナ、れんこん、ねぎ、だいこん、ひじき、えだまめ、とうが	牛乳 せんべい 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 7.8 g カルシウム 114 mg
03	御飯 ～ 肉じゃが 土 きゅうりとちくわの中華和え ～ 白菜の味噌汁	フルーツ	米、じやがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(しらす)、卵、生揚げ、かもめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し) オレンジ、きゅうり、たまねぎ、もしや、にんじん、はくさい、えのきだけ、グリンピース(冷凍)	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 8.2 g カルシウム 189 mg
05	御飯 ～ 鮭の西京焼き 月 五目きんぴら ～ かぶの味噌汁	フルーツ	米、しらたき、米粒麥(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(しらす)、油揚げ バナナ、かぶ、ごぼう、にんじん、しいたけ、かぶ、葉	牛乳 スティックパン 牛乳 おやつ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 8.4 g カルシウム 177 mg
06	御飯 ～ ローストチキン 火 ジャーマンポテト ～ きのこの具たくさん汁	フルーツ	食パン、米、じやがいも、砂糖、米粒麥(切断麦)、油	鶏むね肉、木綿豆腐、無塩バター、ペーパーコーン、油揚げ オレンジ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、まいたけ、とうが、にんにく	牛乳 せんべい 牛乳 食パンラスク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 49 mg
07	御飯 ～ 七夕うめん 水 原宿ドック ～ コロッケ	ミニキッシュ フルーツ	じやがいも、しらす、めん、原宿ドック、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、米	卵、豚ひき肉、牛乳、すりごま、メロン、ブロッコリー、たまねぎ、いんじん、ミニトマト、ハインチチビット、キウイフルーツ、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳 ビスケット お茶 プリンアラモード	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 389 mg
08	御飯 ～ フルーツカレー 木 チョレギサラダ ～ ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、油、米粒麥(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、鶏むね肉(皮付き)、チーズ、すりごま グレープフルーツ、パイナップル、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、バナナ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬け	牛乳 せんべい 牛乳 ウインナーチーズスコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 215 mg
09	御飯 ～ チンジャオロース 金 きゅうりの酢の物 ～ じやがいもの味噌汁	フルーツ	米、ロールパン、じやがいも、小麦粉、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	牛肉(しらす)、牛乳、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ バナナ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパン風	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 71 mg
10	御飯 ～ ほっけの蒲焼 土 ひじきとオクラのサラダ ～ 厚揚げの味噌汁	フルーツ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ほっけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、さけ、いわし(煮干し)、かつお節 グレープフルーツ、オクラ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ひじき	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 227 mg
12	御飯 ～ ピン麺 月 蒸しシューマイ ～ レタス	中華スープ フルーツ	生中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、油、米	乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵 グレープフルーツ、だいこん、もしや、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょが、カットわかめ、レタス、キャベツ	牛乳 ビスケット 乳酸菌飲料 おかし	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 86 mg
13	御飯 ～ 納豆揚げ 火 小松菜のおかか和え ～ しめじの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、てんぷら粉、油、米粒麥(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、納豆、生クリーム、鶏ひき肉、かに(カニ)、米みそ(甘みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)、しめじ	牛乳 ウエハース お茶 パイナップルムース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 174 mg
14	御飯 ～ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 水 切り干し大根の煮物 ～ キャベツの味噌汁	フルーツ	米、マヨネーズ、米粒麥(切断麦)、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、油揚げ、凍り豆腐、さつま揚げ オレンジ、グリームコーン缶、にんじん、キャベツ、こまつな、切り干し大根	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 385 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 220 mg
15	御飯 ～ クリームシチュー 木 ボイルウインナー ～ レタスサラダ	フルーツ	米、じやがいも、米粒麥(切断麦)、片栗粉、油	ウインナー、鶏もも肉 オレンジ、とうじゆ(ゆで)、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶	りんごジュースビスケット ケチャップ、酒、食塩、ノンオイル和風ドレッシング とうもろこし御飯	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 56 mg
16	御飯 ～ 鶏の唐揚げ 金 厚焼き卵 ～ スティックサラダ	枝豆 わかれめスープ フルーツ	米、小麦粉、めんこちゃんゼリー、砂糖、油、マヨネーズ、米粒麥(切断麦)、片栗粉	鶏もも肉、卵、牛乳 メロン(赤肉)、だいこん、えだまめ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょが、にんにく、バナナ	牛乳 クラッカー 牛乳 バウンドケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 73 mg
17	御飯 ～ バラ焼き風 土 根菜のうま煮 ～ 卵の味噌汁	フルーツ	米、さといも、米粒麥(切断麦)、砂糖、油、味噌(板味)、油	牛肉(ばら)、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し) グレープフルーツ、しやじ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、切り干し大根	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 79 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	血や肉や竹になるもの	体の調子を整えるもの				
19	厚揚げのケチャップ煮 ～ いんげんのごま和え 月 親子汁 ～ フルーツ	片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、鶏ひき肉、すりごま	バナナ、たまねぎ、いんげん(ゆで)、もしやし、にんじん、えーしーん(冷凍)、まいたけ、グリンピース(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、バセリ粉	牛乳 フルーツ お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 236 mg	
20	御飯 ～ さばのみぞ煮 火 ブロッコリーのごまあえ ～ 鮭のすまし汁	フルーツ	米、米粒麥(切断麦)、砂糖、焼ふ	さば、卵、かに(かまぼこ)、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶん、すりごま、さけフレーク	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ピスケット お茶 海苔巻き	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 85 mg	
21	御飯 ～ レバーのマリアナソース 水 おくらの梅和え ～ わかめの味噌汁	フルーツ	米、片栗粉、油、米粒麥(切断麦)、砂糖	豚レバー、精ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いも芋(煮干し)、かわお節	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 321 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.7 g カルシウム 76 mg	
24	御飯 ～ メンチカツ 土 大根サラダ ～ さつまいもの味噌汁	フルーツ	米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、食塩、こしょう	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 153 mg
26	えびと野菜のかき揚げ丼 ～ キャベツの昆布あえ 月 なめこの味噌汁 ～ フルーツ	フルーツ	米、小麦粉、油、米粒麥(切断麦)	牛乳、精ごし豆腐、しばえび、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もしやし、なめこ、コーン(冷凍)、れんこん、塩こんぶ	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 202 mg	
27	御飯 ～ ほっけの塩焼き 火 すき昆布の煮物 ～ 鮭汁	フルーツ	米、しらたき、砂糖、米粒麥(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、鶏もも肉(皮付)、さつま揚げ、冷凍豆腐	オレンジ、バナナ、ごぼう、もも缶、ダイコン、バイン缶チップ、はくさ、いわしが、ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、食塩、酒	お茶 ゼリー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.4 g カルシウム 219 mg
28	御飯 ～ 豆腐のチャンプルー 水 具だくさんナムル ～ 里芋の味噌汁	フルーツ	米、さといも、米粒麥(切断麦)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(しらす)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、パン缶	ほうれんそう、大豆(豆)、もしやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	しょうゆ、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 206 mg
29	御飯 ～ さつまいもカレー 木 マロニーニの中華サラダ ～ 福神漬け	フルーツ	米、さつまいも、でん粉めん(乾)、小麥粉、片栗粉、米粒麥(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ビーフ用チーズ、豚肉(もも)、ハム、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もしやし、福神漬け	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 チーズチヂミ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 283 mg
30	ステックパン ～ ボデグラタン 金 きのこの和風マリネ ～ 押し麦のスープ	フルーツ	じやがいも、スティックパン、小麦粉、砂糖、押麦、パン粉、ごま油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、ウインナー、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	バナナ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、いわしが、はくさ、まいたけ、しめじ、キウイフルーツ、えのきだけ、コーン(しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ	牛乳 ウエハース 牛乳 あんみつ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 228 mg
31	御飯 ～ がんもどき 土 五色野菜煮 ～ 玉ねぎの味噌汁	フルーツ	米、上新粉、油、米粒麥(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ごぼう、いんげん、あおり干し、しょが	かつお・昆布だし汁、和風だしの素、食塩、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 208 mg

♪人気メニュー♪

<とうもろこしごはん>

♪旬を楽しもう♪

★ 材 料 ★

- 米を研ぐ。
- とうもろこしの皮とひげを取り、きれいにする。
- とうもろこしの実を包丁で削り取る。
- 米に酒・塩を入れ、普通炊きの分量の水を入れる。
- 米の上に「とうもろこしの実」と「芯」をいれて炊飯スタート。
(芯を入れて炊くと、香りがとても良くなります。)
- 炊けたら芯を取り、よくまぜて「ごましお」をトッピングする。

※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(水) 七夕誕生会

今月の手作り弁当日はありません。