



## 7月の献立表

NO. 1

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	火	※あずきごはん さけのみそやき チンゲンサイのおかかあえ とうふとえのきのすまじる バナナ	むぎちゃ ヨーグルト カルシウムせんべい	米、三温糖、油、ごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、生わかめ	
2	水	むぎいりふりかけごはん ツナとほうれんそうのオムレツ かぼちゃのごママヨネーズ メロン だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、すりごま	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、バター、カッテージチーズ	メロン、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	
3	木	タコライス ごぼうのサラダ とうがんともぞくのスープ ミニフィッシュ オレンジ	のむヨーグルト じやがバター	じゃがいも、米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	飲むヨーグルト、豚ひき肉、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳しらす干し)、ベーコン、バター、鶏がらスープ	オレンジ、とうがん、ごぼう、トマト、たまねぎ、おきなわもぞく、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	
4	金	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのりあえ かぼちゃのみそしる すいか	むぎちゃ しおこんぶチーズ おにぎり	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	さば、みそ、油揚げ、チーズ	すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、塩昆布、刻みのり	
5	土	わふうあんかけどん ポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、バター、鶏がらスープ	バナナ、クリームコーン缶、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	
6	日						
7	月	※たなばたうどん キャベツとトマトのサラダ ミニフィッシュ ※フルーツゼリー	むぎちゃ キャロットおにぎり	ゆでうどん、米、三温糖、すりごま、ごま油、油	焼き豚、卵、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳しらす干し)、ベーコン、バター、鶏がらスープ	キャベツ、トマト、にんじん、オクラ、きゅうり、もも缶、みかん缶	
8	火	むぎいりわかめごはん かじきのおろしあんかけ トマトとオクラのサラダ なすとあぶらあけのみそしる メロン	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、ごま油、油	牛乳、かじき、みそ、バター、油揚げ、卵	メロン、トマト、なす、だいこん、たまねぎ、オクラ	
9	水	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ なつやさいのナムル ヨーグルト とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう パインカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、木綿豆腐、卵、バター、みそ	トマト、もやし、ほうれんそう、きゅうり、パイント缶、えのきたけ、しそ、にんにく	
10	木	ベジタブルピラフ しろみざかなのバジルやき ひじきサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちゃ ごへいもち	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油、オリーブ油、すりごま	牛乳、バサ、鶏もも肉、みそ、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、赤ビーマン、ひじき、グリンピース缶、にんにく	
11	金	ズッキーニのハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ ほうれんそうととうふのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ	すいか、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、ズッキーニ、エリンギ、ねぎ、にんじん	
12	土	ごもくチャーハン かぼちゃサラダ とうふとこまつのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、みそ、焼き豚	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、ビーマン、ねぎ	
13	日						
14	月	げんまいりごはん とりにくのマーマレードやき ラタトウイユ たまごスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう もちもちミルクパン	米、ミルクパン、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナー	キウイフルーツ、チンゲンサイ、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶、たまねぎ、ねぎ、赤ビーマン、にんじん、マーマレード	
15	火	ざっこくまいごはん さけのみそやき チンゲンサイのおかかあえ とうふとえのきのスープ	むぎちゃ ひやしそうめん	米、三温糖、雜穀米、油、ごま、ごま油、そうめん	さけ、木綿豆腐、みそ、かつお節、鶏がらスープ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、生わかめ、きゅうり、みかん缶	
16	水	むぎいりふりかけごはん ツナとほうれんそうのオムレツ かぼちゃのごママヨネーズ メロン だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、すりごま	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、バター、カッテージチーズ	メロン、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	

表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
17	木	タコライス ごぼうのサラダ とうがんともずくのスープ ミニフィッシュ オレンジ	のむヨーグルト じやがバター	じゃがいも、米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	飲むヨーグルト、豚ひき肉、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳しらす干し)、ペコ・バター、鶏がらスープ	オレンジ、どうがん、ごぼう、トマト、たまねぎ、おきなわもずく、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶	
18	金	ごはん ゆーりんちー ほうれんそうのりあえ かぼちゃのみそしる すいか	むぎちや ※うなぎおにぎり (土用の丑の日) おかかおにぎり(0~1歳児)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、みそ、油揚げ、うなぎ蒲焼、卵、かつお節	すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、えだまめ、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、刻みのり	
19	土	わふうあんかけどん ポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、バター、鶏がらスープ	バナナ、クリームコーン缶、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	
20	日						
21	月	海の日					
22	火	むぎいりわかめごはん かじきのおろしあんかけ トマトとオクラのサラダ なすとあぶらあげのみそしる メロン	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、ごま油、油	牛乳、かじき、みそ、バター、油揚げ、卵	メロン、トマト、なす、だいこん、たまねぎ、オクラ	
23	水	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ なつやさいのナムル ヨーグルト とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう パインカッブケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、木綿豆腐、卵、バター、みそ	トマト、もやし、ほうれんそう、きゅうり、パイント缶、えのきたけ、しそ、にんにく	
24	木	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) しろみざかなのバジルやき ひじきサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちや ごへいもち ※えだまめ 	牛乳パン(天然酵母パン・0~1歳食パン)、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油、オリーブ油、すりごま、食パン	牛乳、バサ、鶏もも肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、えのきたけ、赤ビーマン、ひじき、にんにく、えだまめ	
25	金	ズッキーニのハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ ほうれんそうととうふのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし 	米、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ	すいか、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、ズッキーニ、エリンギ、ねぎ、にんじん	
26	土	ごもくチャーハン かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、みそ、焼き豚	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、ビーマン、ねぎ	
27	日						
28	月	げんまいりごはん とりにくのマーマレードやき ラタトウイユ たまごスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう もちもちミルクパン	米、ミルクパン、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナー	キウイフルーツ、チングンサイ、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ねぎ、赤ビーマン、にんじん、マーマレード	
29	火	ざっこくまいごはん あじのゆかりあげ にんじんのしりしり ヨーグルト モロヘイヤとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、三温糖、片栗粉、油、小麦粉、雑穀米、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐、卵、みそ、ツナ油漬缶、バター	にんじん、かぼちゃ、糸こんにゃく、モロヘイヤ、しょウガ	
30	水	ぶたにくのしょうがやきどん マカロニサラダ ほうれんそうとあつあげのみそしる ミニフィッシュ オレンジ	むぎちや ※アイスクリーム カルシウム ウエハース	米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	アイスクリーム(0~1歳ヨーグルト)、豚肉、生揚げ、みそ、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳しらす干し)、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、ごぼう、にんじん、赤ビーマン、しょウガ	
31	木	ごはん さけのコーンマヨネーズやき だいこんとじゃこのサラダ バナナ こまつなとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう おからマーブル ケーキ(抹茶)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油	牛乳、さけ、おから、卵、みそ、バター、油揚げ、ちりめんじやこ、粉チーズ	バナナ、だいこん、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、きょうな	
1か月 平均栄養量 (おやつ含む) (表記: 幼児/3歳未満児)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	557/394 kcal 20.9/14.8 g 17.5/12.4 g 2.1/1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5/1.8 mg 236/161 mg 39/27 mg 5/3.5 g		

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷ます働きを持っています。またこの時期の果物は利尿、整腸発汗作用などを促す、とても必要な食品です。季節の野菜や果物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!

