



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	月	※あずきごはん ツナとほうれんそうのチーズオムレツ じやがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、ピザ用ミックスチーズ、油揚げ、あずき(乾)、バター	メロン、とうがん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、えのきだけ	
2	火	ごはん ヨーグルト ぶたにくのころもあげみそだれかけ チングンサイのおかかあえ とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう きなことゴマの クッキー	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま(乾)、黒ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、無塩バター、きな粉、みそ、かつお節	チングンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、にんにく	
3	水	エリンギライス しろみさかなのピカタ ひじきサラダ ミニストローネ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、食パン、砂糖、小麦粉、マカロニ、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、パンガシウス、ヨーグルト(無糖)、卵、とろけるチーズ、ベーコン、バター	オレンジ、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきだけ、にんじん、ひじき、レモン果汁、にんにく	
4	木	※たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ※きらきらゼリー	むぎちゃ ゆかりおにぎり	むでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、油	焼き豚、卵、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児・しらす干し)	ごぼう、にんじん、オクラ、コーン缶	
5	金	※わかめごはん(災害用備蓄食品) かじきのおろしかけ キャベツとトマトのこんぶあえ なめことねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう じやがバター	じゃがいも、米、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、かじき、みそ、バター、油揚げ	すいか、キャベツ、なめこ、だいこん、トマト、ねぎ、塩昆布	
6	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ たまごとしめじのちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もち・脂身付)、卵、バター、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、生わかめ	
7	日						
8	月	ざっこくまいごはん さけのいそべやき なつやさいのナムル パイナップル じやがいもとなすのみそしる	むぎちゃ ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、雑穀米、ごま油、ごま、カルシウムせんべい	アイスクリーム(0~1歳児・ヨーグルト)、さけ、みそ	パイナップル、なす、トマト、もやし、きゅうり、わけぎ、しそ、あおのり	
9	火	ズッキーニのハヤシライス プ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(白)	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ	とうもろこし、プロッコリー、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ズッキーニ、エリンギ、赤ピーマン、ねぎ、すいか	
10	水	ごはん たまごピザ コルスローサラダ ヨーグルト とうがんともずくのスープ	むぎちゃ しおこんぶチーズ おにぎり ※えだまめ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	卵、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、牛乳、ベーコン、チーズ、鶏がらスープ、ヨーグルト(加糖)	トマト、とうがん、キャベツ、えだまめ、たまねぎ、きゅうり、おきなわもず、にんじん、エリンギ、ピーマン、塩昆布	
11	木	あじのかばやきどん もやしとにらのネバネバあえ にんじんとこまつなのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう やさい スティックパン	米、バタースティックパン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、あじ、油揚げ、挽きわり納豆、かつお節	もやし、にら、こまつな、にんじん、えのきだけ、じょうが、刻みのり、バナナ	
12	金	なめし とりにくのしょうがやき きりぼしだいこんのゴマずあえ なすとたまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、卵、バター、しらす干し	なす、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、しょうが、オレンジ	
13	土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、生わかめ	
14	日						
15	月	海の日					
16	火	ごはん ヨーグルト ぶたにくのころもあげみそだれかけ チングンサイのおかかあえ とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう きなことゴマの クッキー	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま(乾)、黒ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、無塩バター、きな粉、みそ、かつお節	チングンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、にんにく	

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	水	エリンギライス しろみさかなのピカタ ひじきサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト オレンジ	米、食パン、砂糖、小麦粉、マカロニ、油、ごま油、オリーブ油 牛乳、パンガシウス、ヨーグルト(無糖)、卵、とろけるチーズ、ベーコン、バター	オレンジ、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、にんじん、ひじき、レモン果汁、にんにく
18	木	キャロブパン(天然酵母パン) とりにくのマーマレードやき おくらとにんじんのサラダ ミルクスープ	むぎちゃ ゆかりおにぎり ゼリー	キャロブパン(天然酵母パン(0~1歳児・食パン)、米、砂糖、ごま油 鶏もも肉、スキムミルク、牛乳	かぶ、にんじん、トマト、オクラ、キャベツ、かぶ・葉、マーマレード
19	金	※えだまめとわかめのごはん かじきのおりしかけ キャベツとトマトのこんぶあえ なめことねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう じゅがバター	じゃがいも、米、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾) 牛乳、かじき、みそ、バター、油揚げ	すいか、キャベツ、なめこ、だいこん、トマト、ねぎ、えだまめ、塩昆布
20	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ たまごとしめじのちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、グラニュー糖、砂糖 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、卵、バター、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、生わかめ
21	日				
22	月	ざっこくまいごはん さけのいそべやき なつやさいのナムル バイナップル じゃがいもとなすのみそしる	むぎちゃ ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、雑穀米、ごま油、ごま、カルシウムせんべい アイスクリーム(0~1歳児・ヨーグルト)、さけ、みそ	パイナップル、なす、トマト、もやし、きゅうり、わけぎ、しそ、あおのり
23	火	ズッキーニのハヤシライス プ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(白) 牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ	とうもろこし、プロッコリー、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ズッキーニ、エリンギ、赤ピーマン、ねぎ、すいか
24	水	ごはん たまごピザ コールスローサラダ ヨーグルト とうがんともずくのスープ	むぎちゃ ※うなぎおにぎり (0~1歳児・おかかおにぎり) ※えだまめ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 土用の丑の日	トマト、とうがん、キャベツ、えだまめ、たまねぎ、きゅうり、おきなわもずく、にんじん、エリンギ、ピーマン、刻みのり
25	木	あじのかばやきどん もやしとにらのネバネバあえ にんじんとこまつなのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう やさい スティックパン	米、バタースティックパン、片栗粉、砂糖、油 牛乳、あじ、油揚げ、挽きわり納豆、かつお節	もやし、にら、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょとうが、刻みのり、バナナ
26	金	なめし とりにくのしょうがやき きりぼしだいこんのゴマすあえ なすとたまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、すりごま、油 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、卵、バター、しらす干し	なす、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、しょとうが、オレンジ
27	土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、ごま 牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、生わかめ
28	日				
29	月	むぎごはん ツナとほうれんそうのチーズオムレツ じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	ぎゅうにゅう バナナロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、押麦、油 牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、ピザ用ミックスチーズ、油揚げ、バター	メロン、とうがん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ
30	火	タコライス ごママヨサラダ モロヘイヤのちゅうかスープ ゼリー	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま油 牛乳、豚ひき肉、卵、バター、チーズ	にんじん、トマト、たまねぎ、モロヘイヤ、キャベツ、いんげん、しいたけ
31	水	ごはん あげさばのネギソース ささみいりごぼうサラダ バナナ こまつなとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ソースやきそば	米、焼きそばめん、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、ごま油 牛乳、さば、鶏ささみ、豚肉(はら)、みそ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、あおのり
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	554/383 kcal 20.9/14.5 g 17.3/11.9 g 2.2/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.7/1.9 mg 256/164 mg 33/23 mg 4.9/3.5 g

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



きゅうりやトマト、冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでおり、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！