

7月こんだてひょう



日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価			
		朝おやつ(乳児)	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児		
1	水	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のみそ焼き もやしの和え物 和風ことことスープ バナナ	牛乳 シュガートースト	牛乳,鶏もも肉,みそ,蒸しかまぼこ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,さつまいも,食パン,グラニュー糖,無塩バター	もやし,ほうれんそう,たまねぎ,だいこん,にんじん,バナナ	おろししょうが,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,コンソメ	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	508 kcal 21 g 17.5 g 1.5 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	570 kcal 23.8 g 18.9 g 1.7 g
2	木	牛乳 おかし	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め わかめの酢の物 えのきの味噌汁 パン缶	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳,豚肩ロース,カニカマ,みそ	マンナビスケット,うるち米,ごま油,上白糖,いりごま,スイートコーン	キャベツ,たまねぎ,根深ねぎ,にんじん,きゅうり,カットわかめ,えのきたけ,ごぼう,バインアップル(缶詰)	おろしにんにく,おろししょうが,鶏がらだし,塩,白コショウ,酢,こいくちしょうゆ,かつおだし	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	461 kcal 18.1 g 15.6 g 1.2 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	511 kcal 20.2 g 16.5 g 1.4 g
3	金	牛乳 おかし	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ 南瓜のコンソメスープ すいか	牛乳 おかし	牛乳,豚もも,ロースハム	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,ハヤシルウ,スイートコーン缶,上白糖,ビスケット	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト缶,キャベツ,西洋かぼちゃ,セロリ,すいか	酢,塩,白コショウ,コンソメ,ウエハース	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 18.7 g 17.5 g 1.9 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	599 kcal 21 g 18.8 g 2.2 g
6	月	牛乳 おかし	ご飯 さばのカレー焼き 切り干し大根のサラダ 里芋の味噌汁 みかん缶	牛乳 のり塩ラスク	牛乳,さば,焼き竹輪,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,カレー粉,薄力粉,上白糖,ごま油,さといも(冷凍),お麩	切干しだいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,うんしゅうみかん,あおのり	塩,酢,こいくちしょうゆ,かつおだし	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	466 kcal 18.6 g 19 g 1.2 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	518 kcal 20.8 g 20.8 g 1.4 g
7	火 七夕	牛乳 おかし	七夕うどん チキンナゲット さつまいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 さけおにぎり	牛乳,油揚げ,ロースハム,チキンナゲット,鶏ひき肉	マンナビスケット,うどん,上白糖,さつまいも,サラダ油,片栗粉,うるち米	きゅうり,にんじん,オクラ,バナナ	こいくちしょうゆ,料理酒,かつおだし,こいくちしょうゆ,本みりん,鮭フレーク	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 20.3 g 15.3 g 3.5 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	634 kcal 23 g 16.1 g 4.3 g
8	水	牛乳 おかし	ご飯 ささ身のレモンソース ブロッコリーサラダ 玉ねぎのコンソメスープ もも缶	牛乳 プアマンケーキ	牛乳,鶏ささみ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サラダ油,上白糖,スイートコーン缶,薄力粉	レモン(果汁),ブロッコリー,キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ,もも缶(黄肉)	料理酒,塩,こいくちしょうゆ,酢,コンソメ,白コショウ,ベーキングパウダー,ビュアココア	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	511 kcal 22.7 g 16.4 g 1.3 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	574 kcal 25.9 g 17.4 g 1.5 g
9	木	牛乳 おかし	マーボーナス丼 チンゲン菜の中華和え 春雨スープ いちごヨーグルト	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳,豚ひき肉,みそ,ヨーグルト,きな粉	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,ごま油,片栗粉,はるさめ,いちごジャム,薄力粉	なす,根深ねぎ,さやいんげん,チンゲンサイ,だいこん,にんじん,たまねぎ,きくらげ	おろししょうが,おろしにんにく,料理酒,こいくちしょうゆ,酢,鶏がらだし,塩,白コショウ	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 17.7 g 19.8 g 1.1 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	644 kcal 19.7 g 21.7 g 1.3 g
10	金	牛乳 おかし	ご飯 肉豆腐 大根のゆかり和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,豚肩ロース,木綿豆腐,蒸し かまぼこ,みそ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,じゃがいも,ソフトせんべい塩味/ウイングフーズ	たまねぎ,えのきたけ,根深ねぎ,だいこん,もやし,にんじん,カットわかめ,オレンジ	かつおだし,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,ゆかり,かつおだし	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	481 kcal 18.4 g 17.4 g 1.3 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 20.6 g 18.7 g 1.5 g
13	月	牛乳 おかし	ご飯 たらのみぞれがけ 刻み昆布の煮物 なすの味噌汁 パン缶	牛乳 ホットケーキ	牛乳,まだら,焼き竹輪,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サラダ油,上白糖,ホットケーキミックス	だいこん,おろし,刻み昆布,にんじん,乾しいたけ,なす,たまねぎ,さやいんげん,バインアップル(缶詰)	料理酒,塩,おろししょうが,かつおだし,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,かつおだし	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	460 kcal 17.6 g 14.1 g 1.5 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 19.5 g 14.6 g 1.8 g
14	火	牛乳 おかし	食パン スペイン風オムレツ フレンチサラダ さつまいものコンソメスープ バナナ	牛乳 枝豆おにぎり	牛乳,ウインナーソーセージ,卵,とろけるチーズ	マンナビスケット,食パン,じゃがいも,サラダ油,上白糖,さつまいも,うるち米	たまねぎ,青ピーマン,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,バナナ,えだまめ	塩,白コショウ,酢,コンソメ	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 18.9 g 16.7 g 1.9 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	545 kcal 21.2 g 17.9 g 2.2 g
15	水 誕生会	牛乳 おかし	鶏ごぼうの混ぜ込みご飯 さけの塩焼き もやしの磯香和え 具だくさん味噌汁 ももゼリー	牛乳 小倉スコーン	牛乳,鶏ひき肉,ぎんざけ,絹ごし豆腐,みそ,こしあん	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,薄力粉,無塩バター	ごぼう,にんじん,もやし,ほうれんそう,刻みおのり,だいこん,たまねぎ,根深ねぎ	かつおだし,本みりん,こいくちしょうゆ,塩,かつおだし,ももゼリー,ベーキングパウダー	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	514 kcal 21 g 16.8 g 1.6 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	578 kcal 23.8 g 17.9 g 1.8 g
16	木	牛乳 おかし	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の納豆和え しめじの味噌汁 すいか	牛乳 しらすせんべい	牛乳,豚肩ロース,挽きわり納豆,みそ,しらす干し	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,お麩,ぎょうざの皮	たまねぎ,にんじん,こまつな,オクラ,ぶなしめじ,さやいんげん,すいか,あおのり	おろししょうが,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,エッグケア	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	476 kcal 19.3 g 17.4 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	530 kcal 21.7 g 18.7 g 1.7 g
17	金	牛乳 おかし	チキンライス マカロニサラダ コーンのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,鶏もも肉,ロースハム	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,マカロニ,スイートコーン缶,ビスケット	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,きゅうり,キャベツ,えのきたけ,オレンジ	トマトケチャップ,コンソメ,塩,粉パセリ,エッグケア,白コショウ	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 16.5 g 18 g 1.6 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	573 kcal 18.2 g 19.5 g 1.9 g
21	火	牛乳 おかし	ご飯 さわらのみそ焼き キャベツのごま和え たけのこのすまし汁 もも缶	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳,さわら,みそ,カニカマ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,白ごま,さつまいも,薄力粉,米粉	キャベツ,さやいんげん,たけのこ(水煮缶詰),たまねぎ,にんじん,もも缶(黄肉)	おろししょうが,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,塩	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	468 kcal 18.5 g 11.4 g 1.1 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 20.6 g 11.2 g 1.3 g
22	水	牛乳 おかし	ご飯 手作りしゅうまい 小松菜の中華サラダ ニラの中華スープ みかん缶	牛乳 バナナマフィン	牛乳,豚ひき肉	マンナビスケット,うるち米,ごま油,片栗粉,しゅうまいの皮,上白糖,ホットケーキミックス,サラダ油	たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),乾しいたけ,こまつな,もやし,にんじん,にら,根深ねぎ,うんしゅうみかん,バナナ	おろししょうが,こいくちしょうゆ,料理酒,塩,酢,鶏がらだし,白コショウ	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	477 kcal 17.1 g 16.5 g 0.9 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 18.9 g 17.6 g 1 g
23	木	牛乳 おかし	夏野菜パスタ ひじきのマリネ ほうれん草のコンソメスープ パン缶	牛乳 チュモツパ	牛乳,鶏もも肉,ロースハム,ツナ缶(食塩無添加)	マンナビスケット,スバゲッティ,スイートコーン缶,サラダ油,上白糖,うるち米,いりごま,ごま油	たまねぎ,なす,ズッキーニ,マッシュルーム,ホールトマト缶,ひじき,だいこん,きゅうり,にんじん,ほうれんそう,バインアップル(缶詰),切干しだいこん,刻みおのり	トマトケチャップ,コンソメ,塩,白コショウ,粉パセリ,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,酢	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 17.6 g 12.8 g 1.7 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	502 kcal 19.6 g 13 g 2 g
24	金	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き オクラのおかか和え 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,鶏もも肉,かつお削り節,高野豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,ソフトせんべい塩味/ウイングフーズ	オクラ,もやし,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,オレンジ	本みりん,こいくちしょうゆ,トマトケチャップ,かつおだし	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	475 kcal 19.9 g 17.6 g 1.3 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 22.4 g 18.9 g 1.5 g
27	月	牛乳 おかし	ご飯 カレーの煮つけ 胡瓜の塩昆布和え 大根の味噌汁 もも缶	牛乳 ココアクッキー	牛乳,まがれい,蒸しかまぼこ,みそ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,ごま油,薄力粉,無塩バター	きゅうり,キャベツ,にんじん,塩昆布,だいこん,たまねぎ,根深ねぎ,もも缶(黄肉)	おろししょうが,かつおだし,汁,料理酒,こいくちしょうゆ,かつおだし,ビュアココア	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	464 kcal 21.2 g 12.8 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	514 kcal 24 g 13 g 1.6 g
28	火	牛乳 おかし	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ いんげんのみそマヨ和え ウインナーのコンソメスープ バナナ	牛乳 みかんゼリー	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,みそ,ウインナーソーセージ	マンナビスケット,うるち米,パン粉,上白糖,片栗粉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,もやし,セロリ,マッシュルーム,バナナ,うんしゅうみかん,うんしゅうみかん,液汁(缶詰),粉寒天	塩,白コショウ,こいくちしょうゆ,エッグケア,コンソメ	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	469 kcal 18.2 g 16.8 g 1.5 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	521 kcal 20.2 g 18 g 1.8 g
29	水	牛乳 おかし	冷やし中華 青のりポテト わかめスープ パン缶	牛乳 そぼろおにぎり	牛乳,鶏ささみ,かまぼこ,鶏ひき肉	マンナビスケット,干し中華めん,スイートコーン缶,上白糖,ごま油,じゃがいも,サラダ油,いりごま,うるち米	きゅうり,あおのり,カットわかめ,たまねぎ,にんじん,乾しいたけ,バインアップル(缶詰)	料理酒,鶏がらだし,こいくちしょうゆ,酢,塩,白コショウ,おろししょうが	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	459 kcal 19.3 g 10.3 g 1.7 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	509 kcal 21.7 g 9.8 g 2 g
30	木	牛乳 おかし	ご飯 メバルの唐揚げ ほうれん草の和え物 油揚げの味噌汁 すいか	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳,めばる,油揚げ,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,片栗粉,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,根深ねぎ,すいか	料理酒,おろししょうが,塩,こいくちしょうゆ,かつおだし,抹茶	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	472 kcal 18 g 15.7 g 1.3 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	524 kcal 20 g 16.6 g 1.5 g
31	金	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のママレード焼き コーンサラダ 小松菜のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし	牛乳,鶏もも肉	マンナビスケット,うるち米,スイートコーン缶,サラダ油,上白糖,ビスケット	マーマレード,キャベツ,にんじん,きゅうり,こまつな,たまねぎ,えのきたけ,うんしゅうみかん	おろしにんにく,料理酒,こいくちしょうゆ,酢,塩,白コショウ,コンソメ,ウエハース	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	483 kcal 18.5 g 18.1 g 1.1 g	エネルギー タンパク質 脂 質 食塩相当量	539 kcal 20.7 g 19.6 g 1.3 g

★乳児クラスには午前中、牛乳のほかにおせんべい、ビスケットなどのおやつを用意します。
★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。
★季節感のある献立を心掛けています。

食育目標

寝る子・遊ぶ子・食べる子元気