



献立表



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3時 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		
01水	ちらし寿司、お星さまつくね いんげんの胡麻和え、ミニトマト 七夕そうめん汁、バナナ お誕生会	米、干しとうもろこし、パン粉、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ごま、○牛乳	いんげん、バナナ、○もも缶、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、オクラ、きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、コーン、干ししいたけ、たけのこ、焼きのり、しょうが、○かんでん(粉)	牛乳菓子	牛乳 きらきらゼリー
02木	ひじきごはん、たらこのバター醤油焼き キャベツの梅和え 豆腐のみそ汁	米、砂糖、油	○牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、バター、油揚げ、かつお節、○牛乳	○とうもろこし、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、コーン、えだまめ、うめ干し、ひじき	牛乳菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
03金	焼きそば、春巻き チンゲン菜の中華和え きのこスープ	焼きそばめん、○米、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、いか、ベーコン、○鮭フレーク、○牛乳、かにかまぼこ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、しめじ、えのきたけ、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 鮭おにぎり
04土	牛丼 もやしとにらの和え物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、しらたき、○エースコイン、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、みそ、ごま、○牛乳	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ごぼう、にら、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
06月	わかめごはん、さわらのおろしポン酢がけ ブロッコリーのごま和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○メープルシロップ	○牛乳、さわら、○豆腐、みそ、すりごま、○バター、○牛乳	だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
07火	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 れんこんサラダ とうがんのみそ汁	米、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、○きな粉、みそ、ハム、油揚げ、すりごま、○牛乳	にんじん、れんこん、とうがら、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、コーン、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 マカロニ あべかわ
08水	クロワッサン かれのトマトソースかけ さつま芋サラダ、コンソメスープ	さつまいも、クロワッサン、○ホームパイ、小麦粉、砂糖、油	○牛乳、かれい、○チーズ、ベーコン、○牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、しめじ、干しぶどう、にんじん、コーン	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
NEW 09木	チンジャオロース丼 絆三絲、中華スープ オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、砂糖、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、みそ、ごま、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 黒糖蒸しパン
10金	ごはん さばの味噌煮、豚と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え、五目汁	米、○たいやき、さといも、砂糖	○牛乳、さば、豚肉(ばら)、油揚げ、みそ、かつお節、○牛乳	だいこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
11土	チキンライス スパゲティサラダ 白菜のスープ	米、スパゲティ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ、○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳菓子
13月	うずまきパン 鶏肉のケチャップ焼き フレンチサラダ、かぼちゃのスープ	ロールパン、○ハッピーターン、砂糖、オリーブ油、油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
14火	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のナムル 春雨と白菜の中華スープ	米、○焼酎、○砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ツナ、○バター、ごま、○牛乳	たまねぎ、ごまつな、はくさい、ピーマン、にんじん、にら、葉ねぎ、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
15水	ごはん、さけの塩焼き ひじきと大豆の煮物 マカロニの和風サラダ、豚汁	米、○食パン、板こんにやく、マカロニ、さといも(冷凍)、和風ドレッシング、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、だいず水煮、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、かつお節、しらす干し、○バター、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、○いちごジャム、長ねぎ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
NEW 16木	麦入りごはん、肉じゃが キャベツとしその和風サラダ なすのみそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、押麦、○マーガリン、砂糖、油、○油、ごま油、○砂糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、きゅうり、グリーンピース、長ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳 ココアクッキー
NEW 17金	ごはん、あじの南蛮漬け 豚肉とピーマンのみそ炒め にゅうめん汁	米、○白玉粉、油、砂糖、片栗粉、干しとうもろこし、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、あじ、○干しえび、みそ、○牛乳	○だいこん、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 だいこん餅
18土	カレーライス ビーンズサラダ ジュリアンスープ サマーキャンプ	米、じゃがいも、○白い風船(ミルククリーム)、油	○牛乳、牛肉(もも)、だいず水煮、ハム、ベーコン、○牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、福神漬、きゅうり、干ししいたけ、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
20月	ごはん、かれの煮つけ さつま芋の甘煮、ブロッコリーのおかかマヨ和え、具だくさんみそ汁	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、かれい、○魚肉ソーセージ、みそ、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 くるくる フランクパイ
21火	ごはん、豚肉のしょうが煮 ほうれん草とツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○油、○粉糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○木綿豆腐、ツナ味付缶、みそ、油揚げ、○牛乳	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
22水	ロールパン、たらこのパン粉焼き 小松菜のサラダ ミネストローネ	ロールパン、じゃがいも、○コーンフレーク、マカロニ、スパゲティ、パン粉、オリーブ油	○牛乳、たら、ベーコン、かにかまぼこ、粉チーズ、○牛乳	ごまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、にんじん、にんにく	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
23木	海の日					
24金	スポーツの日					
25土	チャーハン 春雨の酢の物 わかめスープ	米、○星たべよ、○源氏パイ、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、ベーコン、ごま、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、コーン、みかん缶、コーン、ピーマン、にんじん、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
27月	焼肉丼、切干大根のうま煮 ちんげん菜の酢の物 じゃがいものみそ汁	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも)、○調製豆腐、みそ、○バター、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、○牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、グリーンピース、切り干しだいこん、葉ねぎ、○りんごジャム	牛乳菓子	牛乳 りんごマフィン
28火	彩りごはん、さわらの西京焼き 白菜の昆布和え けんちん汁	米、さといも、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、白みそ、鶏もも肉、○つぶあん(砂糖添加)、しらす干し、油揚げ、○ごま、○牛乳	はくさい、○かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、うめ干し、塩こんぶ、しそ	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃの ゴマ団子 NEW
29水	ごはん、ハンバーグ きゅうりのゆかり和え、ピーマンとちくわの炒め物、えのきたけわかめのみそ汁	米、○砂糖、パン粉、焼酎、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ(卵不使用)、○カルピス、○牛乳	きゅうり、○バナナ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、ピーマン、○パイン缶、えのきたけ、もやし、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 カルピスポンチ
30木	ぶどうパン、さけのポテサラ焼き イタリアンサラダ 野菜スープ	ぶどうパン、じゃがいも、○ビスコ、イタリアンドレッシング、小麦粉	○牛乳、さけ、ベーコン、○牛乳	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
31金	冷やし中華、とり天 ほうれん草のナムル すいか	生中華めん、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ハム、ごま、○クリームチーズ、○牛乳	すいか、ほうれん草、きゅうり、ミニトマト、コーン、にんじん、○ブルーベリージャム、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	503kcal	588kcal
たんぱく質	19.0g	22.0g
脂質	17.1g	19.0g
カルシウム	291mg	259mg

マーチング指導日
7/17(金)ばらぐみ

久宝まぶねこども園でいただきます

ごはん、豚肉のみそ漬け
めかぶのとろとろ酢の物
すまし汁、グレープフルーツ

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないもので、できるだけ栄養価を考えたものになっています。