

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
1	木	ごはん ローストポーク ツナサラダ (ドレッシング) ポパイスープ 果物	豚肉 70 ツナ 70 人参 10 ポウレン草 20 たまねぎ 10 人参 10 オレンジ 30	米 70	おかし (動物ビスケット)  牛乳	16	金	ひじきごはん 餅の甘酢あんかけ 具だくさん みそ汁 果物	ひじき 15 人参 10 干椎茸 10 たまねぎ 0.5 ピーマン 20 ソフト木綿豆腐 20 キャベツ 10 人参 10 こんにやく 15 ブレイクフルーツ 30	α化米 80	サクサクパイ バゲット(卵抜き) さとう  牛乳		
2	金	七塔そうめん 鶏ささみの ごま和え 果物	ベーコン 15 鶏ささみ 20 大根 20 フロッコリー 20 人参 10 白ごま 4 バナナ 20	そうめん 40	七塔フルーツ ポンチ りんごジュース すいか、みかん缶 蒸気、さとう 牛乳	17	土	みそ豚丼 すまし汁 果物	豚肉 40 たまねぎ 30 人参 20 三度豆 10 コーン 10 ポウレン草 10 わかめ 0.3 バナナ 40	米 70	おかし (豆乳のクハース)  牛乳		
3	土	牛丼 すまし汁 果物	牛肉 30 かまぼこ 10 たまねぎ 30 人参 20 三度豆 10 小松菜 10 キャベツ 10 りんご 30	米 70	おかし (麦ウエハース)  牛乳	19	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 おくら おくらのお和え みそ汁 果物	ごはん 30 厚揚げ 40 おくら 0.5 わかめ 0.3 すいか 60	米 70	おかし (野菜煎餅)  牛乳		
5	月	ふりかけごはん 甘酢和え みそ汁 果物	鶏ふりかけ 70 鶏肉 100 きゅうり 30 キャベツ 10 人参 10 ポウレン草 10 たまねぎ 20 なめこ 10 グレープフルーツ 30	米 70	ようかん こしあん 蒸気 牛乳	20	火	ロールパン 豚肉のりんご ソース煮 さつまいものバター焼 ドレッシングサラダ コンソメスープ 果物	ロールパン 70 りんご 15 たまねぎ 5 豚・黄ピーマン 5 きゅうり 30 人参 10 フロッコリー 10 小松菜 10 たまねぎ 10 オレンジ 30	ロールパン 40 さつまいも 30 牛乳			
6	火	ごはん 煮魚 ひじきの酢の物 具だくさん汁 果物	赤魚 60 ツナ 5 ひじき 2.5 きゅうり 15 人参 10 ソフト木綿豆腐 20 小松菜 10 もやし 10 すいか 60	米 70	おかし (ホームパイ)  牛乳	21	水	ごはん 煮魚 キャベツ お和え物 みそ汁 果物	ごはん 60 煮魚 5 キャベツ 30 ポウレン草 10 人参 10 たまねぎ 20 ごぼう 10 こんにやく 10 ブレイクフルーツ 30	米 70	バリバリ チーズ焼き キョウザの皮 チーズ、おくら 牛乳		
7	水	ロールパン ショットブラール (ミートボール) ドレッシング サラダ 大根スープ 果物	牛・豚ミンチ 55 生クリーム 15 牛乳 20 キャベツ 30 フロッコリー 10 人参 10 大根 30 えのき 10 オレンジ 30	ロールパン 40 パン粉 5	キャラット マフィン お餅・おが、小粟粉 牛乳、バター、人参 さとう、卵、ほう 粉、米粉、米粉 牛乳	24	土	はくさいスープ 果物	ロールパン 15 人参 10 コーン 5 グリーンピース 5 はくさい 30 たまねぎ 10	米 70	おかし (野菜クッキー)  牛乳		
8	木	ハヤシライス 果実サラダ 果物	牛肉 20 たまねぎ 40 人参 20 じゃがいも 30 トマト 10 グリーンピース 5	米 70	おかし (乳児・お子様煎餅) (幼児・減塩りんご) 牛乳	26	月	ドライカレー コールスロー (卵抜きマヨネーズ) 果物	豚肉 30 人参 30 じゃがいも 40 トマト 10 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 30 きゅうり 15 人参 15	米 70	ふわふわ ヨーグルト プレーンヨーグルト みかん缶、マシュマロ 牛乳		
9	金	ごはん 豆野菜と豚肉の みそ炒め おくらとコーンの 和え物 すまし汁 果物	豚肉 30 なす 25 豚・黄パプリカ 30 キャベツ 30 人参 15 おくら 30 コーン 10 わかめ 0.3 オレンジ 30	米 70	高野豆腐 クッキー 深野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう 牛乳	27	火	冷やし中華そば ゴーヤチャンプル 果物	豚肉 15 木綿豆腐 40 人参 40 バナナ 40	中華そば 120 さとう 20 牛乳			
10	土	チャーハン 中華スープ 果物	ツナ 15 たまねぎ 40 人参 10 グリーンピース 5 青ねぎ 5 ピーマン 2 チンゲン菜 10 えのき 10 バナナ 40	米 70	おかし (ハードビスケット)  牛乳	28	水	もみりごはん 焼魚 千切大根の煮付け すまし汁 果物	もみり 0.5 さくら 60 千切大根 7 こんにやく 15 人参 15 グリーンピース 5 小松菜 20 もやし 20 はくさい 10 すいか 60	米 70	おかし (ごま和え)  牛乳		
12	月	ごはん 豆腐ハンバーグ フロッコリーの 甘酢和え みそ汁 果物	豚ミンチ 40 木綿豆腐 20 たまねぎ 10 干椎茸 0.5 フロッコリー 30 人参 10 コーン 20 大根 20 なめこ 10 グレープフルーツ 30	米 70	おかし (エースコイン)  牛乳	29	木	ごはん 照り焼きチキン 甘酢和え みそ汁 果物	ごはん 80 鶏肉 80 きゅうり 30 コーン 10 人参 10 わかめ 0.3 たまねぎ 20 さつまいも 20 なめこ 10 ポウレン草 10 グレープフルーツ 30	米 70	レモンマフィン ホットケーキミックス 小麦粉、レモン汁 豆乳、バター、さとう 牛乳		
13	火	しゃぶの ごま和え 果物	豚肉 20 きゅうり 25 人参 10 もやし 10 ポウレン草 10 白ごま 2 バナナ 40	うどん 150	かにパン (卵不使用)  牛乳	30	金	ごはん フルコギ (牛肉と野菜の炒め物) 小松菜の和え物 えのきスープ 果物	牛肉 40 たまねぎ 15 もやし 8 ニラ 8 人参 15 白ごま 1 小松菜 20 人参 10 コーン 10 えのき 15 わかめ 0.3 たまねぎ 30 オレンジ 30	米 70	おかし (クラッカー)  牛乳		
14	水	豆野菜 カレーライス ビーンズサラダ 果物	牛肉 20 たまねぎ 40 人参 15 なす 10 トマト 10 コーン 5 キャベツ 30 フロッコリー 10 人参 10 すいか 60	米 70 かぼちゃ 15 じゃがいも 15	りんごゼリー りんごジュース みかん缶、ゼラチン 蒸気、さとう 牛乳	31	土	すまし汁 果物	豚肉 40 かまぼこ 10 ポウレン草 10 たまねぎ 10 バナナ 40	米 70	おかし (五穀のビスケット)  牛乳		
15	木	ごはん 豚肉の甘辛煮 春雨サラダ 小松菜スープ 果物	豚肉 100 ベーコン 7 きゅうり 15 人参 10 コーン 10 小松菜 20 もやし 20 はくさい 20 オレンジ 30	米 70	おかし (マリー)  牛乳	8							



水分をこまめに摂ろう!



☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など) 子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもをもちに安全証明書の発行を義務付けています。  
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立 変更になる場合があることをご了承ください。  
 ☆献立表に記載しているグラム数量は3~5歳児を基準にしています。(1~2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。  
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。  
 ☆乳児は10時におやつがあります。  
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。  
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

エネルギー	488kcal	炭水化物	70.0g
たんぱく質	19.5g	食塩	1.5g
脂質	14.6g	カルシウム	215mg

7月7日にスウェーデンの料理を作ります!  
 給食…ショットブラール(ミートボール)  
 おやつ…キャラットマフィン

エネルギー	584kcal	炭水化物	83.0g
たんぱく質	23.4g	食塩	1.6g
脂質	17.5g	カルシウム	258mg