



7月の献立



幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
2	月	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	635kcal 22.6g
3	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	679kcal 21.9g
4	水	ふりかけご飯 みそ汁 バナナ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 枝豆 豚肉 油揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 焼ひ バナナ	牛乳 スイートポテト	593kcal 21.0g
5	木	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	596kcal 22.8g
6	金	七夕そうめん バナナ 《イベント献立》 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとワカメの和風マヨ和え	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ バナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	590kcal 21.7g
7	土	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	644kcal 24.8g
9	月	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ひ インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	633kcal 21.3g
10	火	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	541kcal 21.4g
11	水	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ひ 黄桃	牛乳 フレンチトースト	660kcal 23.7g
12	木	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	549kcal 21.1g
13	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	580kcal 19.3g
14	土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	635kcal 23.4g
17	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク カリフラワー 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	704kcal 22.4g
18	水	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 玉ねぎ パプリカ赤 豚肉 油揚げ 白菜 人参 大根 焼ひ オレンジ	牛乳 スイートポテト	597kcal 20.6g
19	木	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	596kcal 22.8g
20	金	ひまわりライス スープ 《イベント献立》 豆腐の野菜あんかけ バナナ	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ パプリカ赤 枝豆 人参 ワカメ バナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	636kcal 23.7g
21	土	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	644kcal 24.8g
23	月	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ひ インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	633kcal 21.3g
24	火	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	541kcal 21.4g
25	水	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ひ 黄桃	牛乳 フレンチトースト	660kcal 23.7g
26	木	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	550kcal 21.1g
27	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	580kcal 19.3g
28	土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	635kcal 23.4g
30	月	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	635kcal 22.6g
31	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	679kcal 21.9g

都合により献立の変更がある場合もあります。