

## 7 月 の 献 立 表

| 日  | 曜日 | 10時の<br>おやつ   | 献 立                        |                        | 3時の<br>おやつ       | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g]   | 脂質<br>[g]    | 食塩<br>相当量<br>[g] | 主な食材                                                |
|----|----|---------------|----------------------------|------------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | 水  | 麦茶<br>かぼちゃボーロ | あじの香味焼<br>かぶの塩もみ           | 中華風野菜炒め                | 牛乳<br>きな粉クリームサンド | 365<br>433      | 15.7<br>19.5 | 12.1<br>12.7 | 1.1<br>1.4       | あじ 葱 キャベツ 玉葱 もやし 人参<br>にら かぶ 胡瓜                     |
| 2  | 木  | ゼリー           | ブルコギ風<br>キャベツとちくわの浸し       | にんじんサラダ                | 牛乳<br>ハートパイ      | 489<br>554      | 15.3<br>18.4 | 21.1<br>24.3 | 0.9<br>1.3       | 豚肉 にら 人参 玉葱 もやし<br>キャベツ 竹輪                          |
| 3  | 金  | きゅうりスティック     | 鮭のコーンクリーム焼き<br>豆腐と野菜のすまし汁  | 切干大根煮付け<br>オレンジ        | 牛乳<br>みそまんじゅう    | 427<br>535      | 21.7<br>27.2 | 10.7<br>13.7 | 1.4<br>1.7       | さけ コーン 豆腐 人参 葱 小松菜 えのき<br>切干大根 しらたき 油揚げ オレンジ        |
| 4  | 土  | 麦茶<br>野菜ウエハース | 付け合わせパン<br>ソーセージ           | 牛乳                     | 麦茶<br>きなこせんべい    | 303<br>335      | 10.5<br>12.1 | 13.9<br>15.4 | 1.2<br>1.3       | 食パン 牛乳 魚肉ソーセージ                                      |
| 6  | 月  | 麦茶<br>せんべい    | ひじき入卵焼<br>なすと豚肉のみそ炒め       | 小松菜磯和え                 | 牛乳<br>とうもろこし     | 417<br>511      | 18.7<br>23.2 | 15.1<br>18.3 | 1.1<br>1.2       | ひじき 人参 卵 豚肉 なす 玉葱 小松菜                               |
| 7  | 火  | チーズ           | 天ぷら<br>ほうれんそう浸し            | 七夕そうめん                 | 牛乳<br>じゃがいも塩ゆで   | 414<br>473      | 14.5<br>14.6 | 14.3<br>14.1 | 2.0<br>2.2       | 卵 葱 人参 桜えび 竹輪 そうめん<br>オクラ もやし ほうれん草                 |
| 8  | 水  | 麦茶<br>クラッカー   | 麦ごはん<br>ゆで卵                | ハヤシ<br>彩りサラダ           | 牛乳<br>せんべい       | 482<br>562      | 16.1<br>19.7 | 15.3<br>17.4 | 1.7<br>1.8       | 豚肉 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム 卵<br>キャベツ 胡瓜 コーン 人参              |
| 9  | 木  | チーズ           | ハンバーグ<br>いんげんソテー           | マカロニサラダ                | ブルーベリージャムヨーグルト   | 455<br>529      | 18.4<br>19.9 | 19.6<br>20.7 | 1.5<br>1.4       | 豚挽肉 人参 玉葱 卵 マカロニ<br>胡瓜 いんげん                         |
| 10 | 金  | 麦茶<br>ブルーン    | 豆腐ナゲット<br>きゅうりの塩昆布         | かぼちゃの煮付け               | 牛乳<br>クッキー       | 471<br>559      | 14.5<br>18.1 | 16.1<br>20.3 | 0.5<br>0.5       | 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 かぼちゃ<br>胡瓜 塩昆布                       |
| 11 | 土  | 麦茶<br>ウエハース   | スパゲッティ<br>オレンジ             | ツナと胡瓜の和え物              | 牛乳<br>お魚せんべい     | 309<br>353      | 10.5<br>13.1 | 9.0<br>10.0  | 1.1<br>1.4       | スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン コーン<br>ツナ 胡瓜 オレンジ                 |
| 13 | 月  | バナナ           | 麻婆豆腐<br>トマト酢の物             | のり塩ポテト                 | 牛乳<br>コロコロラスク    | 488<br>563      | 17.9<br>22.1 | 18.6<br>23.0 | 1.3<br>1.4       | 豚挽肉 にら しいたけ 豆腐 じゃが芋<br>トマト 胡瓜 わかめ                   |
| 14 | 火  | 麦茶<br>ビスケット   | 回鍋肉<br>春雨の酢の物              | 生揚げごま煮                 | 牛乳<br>サブレ        | 439<br>499      | 14.9<br>18.3 | 16.6<br>18.2 | 0.9<br>1.2       | キャベツ 豚肉 葱 ビーマン 生揚げ 春雨<br>胡瓜 人参 もやし                  |
| 15 | 水  | ゼリー           | 鶏肉のさっぱり煮<br>ドレッシング漬け       | 人参しりしり                 | 麦茶<br>お好み焼き風おにぎり | 419<br>500      | 15.2<br>18.8 | 11.0<br>14.2 | 1.2<br>1.4       | 鶏肉 葱 人参 ツナ 卵 かぶ 胡瓜                                  |
| 16 | 木  | 麦茶<br>たまごボーロ  | めかじきの煮魚<br>フルーツフレンチサラダ     | がんもどき煮                 | 牛乳<br>スチームチーズケーキ | 537<br>650      | 20.8<br>26.0 | 23.4<br>29.3 | 1.2<br>1.4       | かじき キャベツ 胡瓜 みつくすふる一つ<br>がんもどき                       |
| 17 | 金  | オレンジ          | 豚肉のケチャップ炒め<br>ごま酢あえ        | 五目ひじき煮                 | 牛乳<br>焼きビーフン     | 394<br>487      | 15.4<br>20.4 | 13.5<br>17.5 | 1.2<br>1.3       | 豚肉 玉葱 しめじ ひじき 人参 油揚げ<br>糸こんにゃく だいず キャベツ 胡瓜          |
| 18 | 土  | 麦茶<br>ビスケット   | コッペパン<br>ソーセージ             | 牛乳                     | ヨーグルト            | 314<br>328      | 14.1<br>15.7 | 9.5<br>9.1   | 1.2<br>1.3       | コッペパン 牛乳 魚肉ソーセージ                                    |
| 21 | 火  | きゅうりスティック     | 発芽玄米ごはん<br>肉じゃが煮           | ツナ入り厚焼き卵<br>ほうれん草の納豆あえ | 牛乳<br>りんごゼリー     | 406<br>521      | 16.8<br>21.9 | 14.2<br>18.6 | 1.1<br>1.3       | 人参 玉葱 ツナ 卵 じゃが芋 豚肉<br>しいたけ ほうれん草 ひきわり納豆             |
| 22 | 水  | 麦茶<br>クラッカー   | 麦ごはん<br>ゆで卵                | チキンカレー<br>わかめキャベツサラダ   | 牛乳<br>焼きとうもろこし   | 480<br>560      | 15.6<br>19.4 | 17.2<br>19.6 | 2.0<br>2.4       | 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 わかめ<br>キャベツ 胡瓜                      |
| 23 | 木  | 麦茶<br>ウエハース   | めかじきのマリネ<br>味付け芋           | 生揚げ甘辛煮                 | 牛乳<br>ごませんべい     | 435<br>516      | 17.7<br>22.1 | 14.1<br>16.2 | 1.0<br>1.1       | かじき 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 生揚げ<br>じゃが芋                       |
| 24 | 金  | ヨーグルト         | 鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツと胡瓜の塩もみ | カラフルきんぴら               | 牛乳<br>フランスパン     | 458<br>555      | 19.8<br>23.6 | 13.1<br>16.8 | 1.3<br>1.5       | 鶏肉 ごぼう 人参 しらたき 豚肉<br>ビーマン キャベツ 胡瓜                   |
| 25 | 土  | 麦茶<br>せんべい    | 冷やしたぬきうどん<br>バナナ           | 生揚げ甘辛煮                 | 麦茶<br>ほうれん草ドーナツ  | 305<br>332      | 8.7<br>10.4  | 8.0<br>8.3   | 2.2<br>2.7       | うどん 胡瓜 人参 生揚げ バナナ                                   |
| 27 | 月  | 麦茶<br>かぼちゃボーロ | 豆腐ハンバーグ<br>きゅうりのポリポリ       | スパゲティソテー               | オレンジ<br>チーズ      | 398<br>478      | 15.7<br>19.6 | 13.6<br>15.0 | 1.5<br>1.8       | 豚挽肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉葱<br>スパゲッティ ビーマン 人参 胡瓜               |
| 28 | 火  | ヨーグルト         | 鶏肉の変わり焼き<br>パンサンスー         | 豆腐と油揚げの味噌汁<br>バナナ      | 麦茶<br>中華おにぎり     | 461<br>550      | 20.3<br>23.6 | 11.5<br>14.4 | 1.7<br>1.8       | 鶏肉 豆腐 油揚げ 玉葱 小松菜 春雨 胡<br>瓜<br>かに風味かまぼこ バナナ          |
| 29 | 水  | 麦茶<br>ビスケット   | 豚肉のカレーソテー<br>塩かぼちゃ         | 野菜ナムル                  | フローズンヨーグルト       | 365<br>411      | 14.9<br>17.5 | 9.5<br>9.5   | 0.7<br>1.0       | 豚肉 玉葱 にら 人参 小松菜 もやし かぼ<br>ちゃ                        |
| 30 | 木  | きゅうりスティック     | ホキの五目あんかけ<br>大根と胡瓜の塩もみ     | にんじんの甘煮                | 牛乳<br>レモンカップケーキ  | 410<br>520      | 16.6<br>20.7 | 11.5<br>14.6 | 1.3<br>1.3       | ほき 人参 玉葱 しいたけ もやし<br>いんげん 大根                        |
| 31 | 金  | 麦茶<br>せんべい    | タコライス<br>春雨サラダ             | ソーセージスープ<br>メロン        | アイスサンデー          | 447<br>541      | 12.4<br>15.2 | 12.8<br>15.5 | 1.4<br>1.7       | 豚挽肉 玉葱 キャベツ トマト じゃが芋<br>人参 魚肉ソーセージ 胡瓜 コーン 春雨<br>メロン |

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。