

# 7月献立表

2020年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	冷製パスタ ポトフ メロン	牛乳/スパゲティ、レタス、トマト、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩/ ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 /メロン/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 フライドポテト◎青のり	565(505) 19.7(18.4) 21.6(20.3) 4.4(3.5)
2 木	ビビンバ風 春雨サラダ わかめスープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、に んじん、ごま油、食塩/はるさめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ご ま油/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/ゆでうどん、ぶ た肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	573(483) 22.5(18.5) 20.3(17.4) 3.3(2.5)
3 金	ゆかりご飯 揚げ餃子 キャベツときゅうりの和え物 すまし汁	牛乳/米、ゆかり/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、 食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油/キャ ベツ、とり肉、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/ 焼ふ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/とうもろこし、 食塩	◎ 牛乳 牛乳 蒸しとうもろこし	570(504) 23.8(21.4) 16.5(16.1) 4.2(3.2)
4 土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片 栗粉、にんじん、きざみのり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/油揚げ、こまつ な、かつおだし汁、米みそ/麦茶/オレンジジュース、水、みかん、ア ガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 オレンジゼリー	569(517) 22.7(21.4) 17.4(17.7) 3.9(3.1)
6 月	ご飯 ナスのトマトソース ブロッコリーとツナのサラダ かぶのスープ	牛乳/米/とり肉、サラダ油、なす、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウ スターソース、コンソメ、砂糖/ブロッコリー、ツナ、にんじん、酢、しょう ゆ、砂糖、食塩、サラダ油/ぶた肉、かぶ、こまつな、水、コンソメ、食塩 /牛/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	591(526) 28.8(25.6) 16.6(16.3) 3.3(2.6)
7 火	こぎつねご飯 鶏のさっぱり焼き 彩りキャベツサラダ ソーメン汁	牛乳/米、もち米、とりも、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、 しょうゆ、みりん風調味料、酒/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょう ゆ、おろししょうが、にんじん/キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、コー ン、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/干しそうめん、おくら、かつおだし 汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ももジュース、レモンシロップ、砂糖、アガー	◎ 牛乳 牛乳 キラキラゼリー	602(528) 22.4(20.3) 18.9(17.9) 3.6(2.8)
8 水	ご飯 豚肉の香味焼き レタスとコーンの中華サラダ 中華スープ	牛乳/米/ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油/ レタス、コーン、トマト、酢、しょうゆ、サラダ油、ごま油、砂糖/干しいた け、こまつな、とり肉、しょうが、にんじん、たまねぎ、中華スープ、食塩、 ごま油/牛乳/スパゲティ、たまねぎ、にんじん、ツナ、ピーマン、ケ チャップ、サラダ油、食塩	◎ 牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	599(520) 31.5(27.5) 20.3(18.4) 3.5(2.6)
9 木	味噌そばろ丼 さつまいもの甘煮 けんちん汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色み そ、みりん風調味料、酒、ごま油/さつまいも、砂糖、しょうゆ/とり肉、 だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつ おだし汁、米みそ/牛乳/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	598(531) 25.2(22.8) 17.6(17.1) 4.6(3.7)
10 金	冷やしうどん 三色揚げ メロン	牛乳/ゆでうどん、カットわかめ、きゅうり、トマト、ツナ、めんつゆ/さつ まいも、にんじん、いんげん、水、小麦粉、サラダ油/メロン/牛乳/ 米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩	◎ 牛乳 牛乳 チャーハン風	588(520) 20.9(19.3) 17.0(16.6) 6.4(5.1)
11 土	マーボー春雨丼 大根ときゅうりのサラダ 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、 淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、 きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/チンゲンサイ、しめじ、水、中 華だし、食塩/麦茶/米、とりも、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こ んにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒	◎ 牛乳 麦茶 五目おにぎり	583(533) 24.5(22.9) 16.7(17.1) 3.8(3.1)
13 月	菜飯 鶏のカレーから揚げ ブロッコリーの中華サラダ ワンタンスープ	牛乳/米、菜飯/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラ ダ油、カレー粉/ブロッコリー、にんじん、コーン、ほんだし、しょうゆ、砂 糖、ごま油/ワンタンの皮、ぶた肉、こまつな、中華スープ、食塩、しょう ゆ、ねぎ/牛乳/白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	584(517) 29.1(25.9) 17.0(16.6) 3.1(2.4)
14 火	ご飯 シュウマイ 小松菜とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コー ン、片栗粉、ごま油、シュウマイの皮/こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、 砂糖、酢/なす、たまねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ/牛乳/さ つまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	594(516) 21.2(19.4) 16.5(16.2) 4.9(3.7)
15 水	きのご飯 肉じゃが トマトのさっぱり和え すまし汁	牛乳/米、とりも、しめじ、えのきたけ、みりん風調味料、酒/とり肉、 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょう ゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/トマト、レタス、きゅうり、コーン、酢、サ ラダ油、食塩、こしょう/焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食 塩/牛乳/ビーフン、ぶた肉、赤ピーマン、にら、干しいたけ、サラダ 油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎ 牛乳 牛乳 五目ビーフン	576(509) 21.0(19.3) 18.7(17.6) 3.7(2.9)
16 木	ご飯 鶏つくねの照り焼き インディアンサラダ もずくスープ	牛乳/米/とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん 風調味料、酒/じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、サラダ油、カ レー粉、食塩、ニンニク/もずく、葉ねぎ、しょうが、かつお・こんぶだし 汁、しょうゆ、食塩、片栗粉/牛乳/マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、た まねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスター ソース、米みそ、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	580(514) 29.1(25.8) 17.6(17.1) 3.3(2.5)

# 7月献立表

2020年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 すいか	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/すいか/牛乳/食パン、ブルーベリージャム	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	556(496) 21.2(19.6) 23.5(21.8) 4.3(3.4)
18 土	豚味噌丼 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、米みそ、砂糖、サラダ油/こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	567(519) 14.6(14.9) 17.6(17.9) 3.6(2.9)
20 月	ご飯 から揚げ南蛮 チンゲン菜とコーンのナムル 中華スープ	牛乳/米/とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ/チンゲンサイ、コーン、にんじん、しょうゆ、ごま油/はるさめ、にら、水、中華だし、食塩/牛乳/スパゲティ、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、水、片栗粉	◎ 牛乳 牛乳 肉みそスパゲティ	600(534) 32.1(28.3) 16.4(16.1) 3.5(2.8)
21 火	野菜あんかけ丼 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/きゅうり、塩こんぶ、食塩、ごま油/きつまいも、油揚げ、かつお・こんぶだし汁、米みそ/牛乳/とうもろこし、食塩	◎ 牛乳 牛乳 蒸しとうもろこし	563(497) 19.9(18.1) 20.5(19.4) 4.5(3.5)
22 水	冷やしうどん 鶏ささみの磯辺揚げ オレンジ	牛乳/ゆでうどん、カットわかめ、いんげん、トマト、ツナ、めんつゆ/とり肉、水、小麦粉、あおのり、サラダ油/オレンジ/牛乳/じゃがいも、サラダ油、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 フライドポテト◎コンソメ	531(476) 26.6(23.9) 18.7(17.7) 5.0(4.0)
23 木	<b>祝日&lt;海の日&gt;</b>			
24 金	<b>祝日&lt;スポーツの日&gt;</b>			
25 土	豚塩丼 ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/ブロッコリー、コーン、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油/油揚げ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	575(521) 19.3(18.2) 18.3(18.3) 4.8(3.8)
27 月	ご飯 肉団子の甘酢がけ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/なす、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、いちごジャム	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	598(528) 25.1(22.6) 21.1(19.9) 3.9(3.1)
28 火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き パリパリサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、ゆかり、焼のり/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード/キャベツ、きゅうり、にんじん、ワタンの皮、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース	◎ 牛乳 牛乳 フルーツゼリー	565(483) 23.5(19.8) 15.9(14.4) 2.9(2.3)
29 水	ご飯 ひじきバーグ トマトのサラダ みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ/トマト、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、食塩/なめこ、おくら、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、カレー粉	◎ 牛乳 牛乳 カレービーフン	591(524) 23.8(21.6) 20.8(19.6) 4.5(3.5)
30 木	わかめご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーときのこのサラダ 夏野菜のパスタスープ	牛乳/米、炊き込みわかめ/とり肉、ニンニク、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/ぶた肉、たまねぎ、ニンニク、トマト、かぼちゃ、コーン、サラダ用スパゲティ、水、コンソメ/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	621(548) 30.9(27.2) 18.0(17.4) 5.2(4.1)
31 金	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 すいか	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/すいか/牛乳/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料	◎ 牛乳 牛乳 五平餅	592(525) 21.2(19.5) 22.9(21.4) 4.0(3.2)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。  
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

