

7月献立表

2021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 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	牛乳、/米、/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、/じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、/絹ごし豆腐、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、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	527(464) 29.7(24.7) 15.0(14.7) 2.3(1.8)
2 金	ご飯 華しゅうまい 三色ナムル 大根のスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、シウマイの皮、/チンゲンサイ、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、白すりごま、/だいこん、あさつき、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、/麦茶、/米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	475(443) 15.5(15.6) 8.7(10.8) 3.6(2.8)
3 土	マーボー春雨丼 きゅうりのとわかめの酢の物 みそ汁(じゃが芋・なめこ)	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、/きゅうり、焼ふ、カットわかめ、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、/じゃがいも、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	663(596) 26.8(24.6) 16.9(17.3) 3.5(2.7)
5 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/かぼちゃ、あずき、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お楚ラスク	594(505) 29.7(23.7) 12.1(12.1) 4.9(3.8)
6 火	食パン・りんごジャム ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳、/食パン、りんごジャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/キャベツ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/あさり、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、サラダ油、/麦茶、/米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、/おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	589(538) 26.9(24.8) 16.5(17.0) 4.3(3.5)
7 水	ドライカレー 小松菜のお浸し おぐらのスープ	牛乳、/米、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、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、カレールーウ、にんじん、/こまつな、もやし、しめじ、しょうゆ、和風だし、/おくら、コーン、はるさめ、水、中華だし、食塩、/牛乳、/りんごジュース、いちごシロップ、砂糖、アガー、	◎ 牛乳 牛乳 キラキラゼリー	598(532) 21.3(19.7) 16.0(15.9) 4.2(3.4)
8 木	きつねごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(里芋・あさつき)	牛乳、/米、とり肉、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、/さけ、食塩、/ひじき、だいず、にんじん、こんにゃく、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、マヨネーズ、コーン、パセリ粉、ピザ用チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	598(504) 30.7(24.7) 22.0(19.2) 4.7(3.7)
9 金	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・麩)	牛乳、/米、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/ほうれん草、/にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、かつお・こんぶだし汁、/キャベツ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	378(368) 19.5(18.8) 7.1(9.5) 3.0(2.4)
10 土	野菜あんかけ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(わかめ・なめこ)	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、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	645(579) 16.4(16.1) 19.9(19.6) 3.3(2.6)
12 月	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁(里芋・小松菜)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、/マカロニ、ツナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/さといも、こまつな、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 あげぱん(シュガー)	575(492) 24.5(20.6) 18.6(16.6) 2.3(1.8)
13 火	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、/はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/チンゲンサイ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 マーブルクッキー	582(517) 18.6(17.5) 19.1(18.1) 2.7(2.1)
14 水	冷製パスタ 肉団子スープ オレンジ	牛乳、/スパゲティ、レタス、トマト、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、ねぎ、水、しょうゆ、中華スープ、/オレンジ、/麦茶、/米、とり肉、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	481(451) 19.4(18.8) 12.3(13.7) 3.3(2.7)
15 木	ご飯 タンドリーチキン パリパリサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	478(449) 26.4(24.4) 7.6(9.8) 3.1(2.5)
16 金	ゆかりご飯 肉じゃが チンゲン菜のナムル すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳、/米、ゆかり、/ぶた肉、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、/チンゲンサイ、コーン、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/食パン、みかん、バナナ、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツサンド	608(540) 19.1(17.8) 21.8(20.5) 3.9(3.1)

7月献立表

2021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 土	やきとり丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(なす・ねぎ)	牛乳、/米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/なす、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 マカロニきな粉	567(518) 24.3(22.6) 16.0(16.6) 3.6(2.9)
19 月	ご飯 松風焼き カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳、/米、/とり肉、ぶた肉、たまねぎ、卵、片栗粉、米みそ、砂糖、酒、しょうゆ、サラダ油、あおのり、/カリフラワー、コーン、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/キャベツ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	616(523) 29.2(24.2) 23.1(20.0) 3.1(2.4)
20 火	ご飯 回鍋肉 里芋のそぼろ煮 わかめスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダ油、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、/さといも、とり肉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、水、片栗粉、/カットわかめ、だいこん、水、中華スープ、食塩、/麦茶、/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎ 牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	632(569) 20.5(19.5) 23.6(22.7) 4.8(3.8)
21 水	わかめご飯 さばのみそ煮風焼き 切り干し大根の旨煮 すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、/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、和風だし、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/きつまいも、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	578(486) 23.2(19.0) 16.2(14.7) 3.5(2.7)
24 土	鶏肉の塩焼き丼 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(ほうれん草・麩)	牛乳、/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/ほうれん草、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	558(493) 23.6(21.7) 14.8(15.5) 3.5(2.8)
26 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き レタスとコーンの中華和え みそ汁(小松菜・大根)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/レタス、コーン、トマト、酢、しょうゆ、サラダ油、ごま油、砂糖、/だいこん、こまつな、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、マーガリン、グラニュー糖	◎ 牛乳 牛乳 シュガートースト	575(492) 21.6(18.4) 17.6(15.7) 2.0(1.5)
27 火	くまさんライス ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ ポトフ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、ウインナー、スライスチーズ、焼のり、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/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、/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 レモンケーキ	672(586) 29.5(26.0) 24.9(22.6) 4.8(3.8)
28 水	ピビンバ かぼちゃの甘煮 中華スープ	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、キャベツ、干しいたけ、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、/牛乳、/とうもろこし、えだまめ、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし ゆでえだまめ	550(488) 23.0(20.9) 17.5(16.9) 5.8(4.5)
29 木	ご飯 豚のしょうが焼き ひじきとじゃが芋の煮物 みそ汁(なす・えのき)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、/じゃがいも、ひじき、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/なす、えのきたけ、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	796(645) 26.3(22.0) 34.7(30.1) 4.4(3.1)
30 金	冷やしきつねうどん ほうれん草とツナの和え物 パイナップル	牛乳、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、水、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/パイナップル、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	419(400) 13.2(13.8) 7.0(9.4) 4.5(3.5)
31 土	鶏肉の照り焼き丼 おくら塩昆布 みそ汁(大根・玉ねぎ)	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、/おくら、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/だいこん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	567(514) 21.9(20.5) 13.0(14.2) 3.3(2.4)

※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。

