

7月献立表

2022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 金	ご飯 鶏のさっぱり焼き キャベツの塩こんぶ和え みそ汁(白菜・なめこ)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、/キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/はくさい、なめこ、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	473(417) 24.1(20.3) 14.8(14.4) 3.3(2.6)
2 土	野菜あんかけ丼 だいこんのそぼろ煮 すまし汁(ほうれん草・えのき)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/ほうれん草、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	496(456) 16.0(15.9) 21.2(20.8) 2.8(2.2)
4 月	ご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ ワンタンスープ	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、/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、/ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、/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	515(450) 25.2(20.9) 15.6(15.0) 2.0(1.6)
5 火	わかめご飯 肉じゃが チンゲン菜の磯あえ みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/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、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ウインナー、ピザ用チーズ、むしパンミックス、水、	◎牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	570(503) 19.9(18.5) 22.5(21.0) 6.4(5.1)
6 水	冷製パスタ 肉団子スープ すいか	牛乳、/スバゲティー、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、中華だし、/すいか、/麦茶、/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、	◎牛乳 麦茶 こぎつねごはん	482(444) 19.9(19.2) 15.2(16.0) 4.2(3.4)
7 木	七タカレー ブロッコリーとツナのサラダ おくらのスープ	牛乳、/米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、にんじん、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/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	675(588) 20.6(19.1) 27.0(24.6) 7.5(6.0)
8 金	ご飯 カジキのみそ焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁(ほうれん草・麩)	牛乳、/米、/かじき、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、/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、/ほうれん草、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 揚げぱん (シュガー)	509(455) 29.0(25.8) 16.1(15.9) 2.6(2.1)
9 土	マーボー春雨丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、/米、ぶた肉、ねぎ、ニンニク、ごま油、にんじん、干ししいたけ、はるさめ、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、/さといも、カットわかめ、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	572(517) 23.5(22.0) 18.1(18.3) 3.9(3.1)
11 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き レタスとコーンの中華あえ みそ汁(豆腐・水菜)	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、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、/りんごジュース、/じゃがいも、サラダ油、コンソメ、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト (コンソメ)	521(457) 17.5(15.8) 17.8(16.7) 8.2(6.4)
12 火	ご飯 華しゅうまい 三色ナムル 大根スープ	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、シウマイの皮、/ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、/だいこん、カットわかめ、水、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	534(473) 19.3(18.0) 19.5(18.6) 3.6(2.9)
13 水	さばのかばやき丼 白菜のじゃこあえ みそ汁(小松菜・もやし)	牛乳、/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/こまつな、もやし、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/とうもろこし、えだまめ、食塩、	◎牛乳 麦茶 ゆでとうもろこし ゆでえだまめ	428(378) 22.7(19.5) 14.6(14.0) 3.9(2.9)
14 木	食パン・ブルーベリージャム ハンバーグ バリバリサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、/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、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、かぼちゃ、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	514(472) 26.3(24.4) 13.0(14.2) 5.7(4.5)
15 金	ご飯 回鍋肉 ひじきのサラダ きのこスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、/ひじき、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、/えのきたけ、こまつな、水、中華だし、食塩、しょうゆ、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、水、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	548(483) 20.0(18.6) 22.0(20.5) 3.7(2.9)
16 土	やきとり丼 さといものそぼろ煮 みそ汁(なめこ・もやし)	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、/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/もやし、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	574(518) 24.0(22.3) 14.3(15.2) 3.8(3.0)

7月献立表

2022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
18月	祝日〈海の日〉			
19火	ご飯 鮭の塩焼き チンゲンサイのお浸し みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳、/米、/さけ、食塩、/チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、/さといも、ほうれん草、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 お麩ラスク	457(401) 24.9(20.2) 16.3(15.7) 2.1(1.7)
20水	ビビンバ かぼちゃの甘煮 みそ汁（大根・わかめ）	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、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/スバゲティール、たまねぎ、ツナ、ピーマン、サラダ油、ケチャップ、食塩、	◎牛乳 牛乳 おやつスバゲティール	545(478) 24.5(21.9) 19.7(18.5) 5.2(4.1)
21木	食パン・りんごジャム 鶏肉のパーベキューソース焼き マカロニサラダ ポトフ	牛乳、/食パン、りんごジャム、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	487(439) 23.4(20.1) 14.1(14.6) 5.6(4.4)
22金	(0~4歳児) ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	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、/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/りんご、/牛乳、/ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳	430(389) 24.5(22.3) 14.6(14.3) 2.9(2.4)
	(5歳児パーベキュー) ・焼きおにぎり（醤油味、味噌味） ・ソーセージ ・とうもろこし ・じゃがいも ・ブロッコリー ・焼きりんご	牛乳、/米、しょうゆ、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、/ソーセージ、/とうもろこし、/じゃがいも、/ブロッコリー、/りんご、砂糖、/ポップコーン、食塩、 調味料：アレルギー専用マヨネーズ、ケチャップ、食塩	ポップコーン (塩)	446(352) 11.8(9.2) 15.6(12.4) 5.3(4.1)
23土	そばろ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/もやし、油揚げ、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	428(396) 17.0(16.7) 11.4(12.9) 3.3(2.5)
25月	ご飯 さばの塩焼き だいこんのそばろ煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、/米、/さば、食塩、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/オレンジジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 牛乳 オレンジゼリー	496(422) 22.9(18.7) 17.1(15.0) 1.7(1.4)
26火	うさぎさんライス 鶏肉の照焼き 和風ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、焼のり、ウインナー、ケチャップ、/とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、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、/キャベツ、ブロッコリー、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	626(532) 26.1(22.1) 29.6(25.6) 6.1(4.9)
27水	冷やしきつねうどん ほうれん草のお浸し 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、しょうゆ、和風だし、/パイナップル、/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	401(379) 13.6(14.2) 6.5(9.0) 4.8(3.8)
28木	ご飯 肉団子の甘酢がけ 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、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、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	506(462) 23.3(21.7) 19.9(19.7) 4.5(3.6)
29金	ドライカレー きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（わかめ・麩）	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホルトマツ、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、バセリ粉、/きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/すいか、	◎牛乳 麦茶 すいか	410(385) 16.3(16.1) 11.6(13.1) 3.1(2.4)
30土	豚のしょうが焼き丼 キャベツの中華風サラダ みそ汁（小松菜・なめこ）	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、/キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	662(589) 22.3(21.0) 30.6(28.3) 2.9(2.3)