



令和3年7月献立表



日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	
		献立名	おやつ	おやつ	熱ゆかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	15/29	木	①中華丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ③スバゲティ入りサラダ ④フルーツ	牛乳	①じゃこトースト ②牛乳	米・スバゲティ 片栗粉・食パン ごま油・油 エッグアマヨネーズ	豚肉・しらす ツナ みそ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 小松菜・しめじ・コーン キャベツ・きゅうり・パセリ	615kcal 22.7g 21.3g
	16/30	金	①クロワッサン ②スープ(キャベツ・万能ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	クラッカー	①豚ららチャーハン ②牛乳	クロワッサン 米・ごま油 油 マカロニ	鶏肉・豚肉 牛乳 ホワイトソース チーズ	キャベツ・万能ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ マッシュルーム・にら トマト・パセリ	551kcal 17.9g 34.7g
3	17/31	土	①豚汁うどん ②シャーマンポテト ③フルーツ	牛乳	①昆布のおにぎり ②牛乳	うどん 米 じゃが芋 こんにゃく	みそ・ウインナー 豚肉 牛乳 油揚げ	人参・大根 ごぼう・小松菜 玉ねぎ・長ねぎ パセリ・塩ふき昆布	428kcal 13.5g 7.5g
5		月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鱈の塩田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	マリー	①フルーチェ ②牛乳	米・ごま さつま芋 油・片栗粉 ごま油	鱈 みそ 牛乳 フルーチェ	玉ねぎ・小松菜 もやし・コーン 人参 もも缶	533kcal 19.2g 20.4g
6		火	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①カレースバゲティ ②牛乳	米・油 エッグアマヨネーズ スバゲティ じゃが芋	豚肉 牛乳 みそ 牛乳	キャベツ・わかめ 人参・玉ねぎ にら・きゅうり コーン・ピーマン	628kcal 21.0g 20.2g
8		木	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	牛乳	①シュガートースト ②牛乳	米・食パン 片栗粉 油・バター ごま油	鶏肉 牛乳 みそ 牛乳	大根・わかめ キャベツ・パプリカ 玉ねぎ あおさ	615kcal 22.7g 21.3g
9		金	①ご飯 ②スープ(もやし・コーン) ③鱈の胡麻焼き ④煮し鶏中華和え ⑤フルーツ	クラッカー	①ココアクッキー ②牛乳	米 ごま ごま油 小麦粉・バター	鱈 鶏肉 ココア 牛乳	もやし・コーン なす・もやし きゅうり	566kcal 22.5g 21.0g
10	24	土	①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	牛乳	①五目ご飯 ②牛乳	中華麺 ごま油 米	豚肉・油揚げ 厚揚げ 牛乳 鶏肉	長ねぎ・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・ピーマン ごぼう	551kcal 17.9g 34.7g
12	26	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鱈の胡麻みそ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	マリー	①人参ケーキ ②牛乳	米・油 じゃが芋 ごま・バター おろし・ミックス	鱈 みそ 牛乳 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ・長ねぎ あおさ 人参	559kcal 21.3g 14.7g
13	27	火	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	牛乳	①五平餅 ②牛乳	中華麺 ごま油 米 ごま	鶏肉・みそ ツナ 牛乳 チーズ	きゅうり・わかめ もやし・人参 キャベツ・えのき 南瓜・玉ねぎ	428kcal 13.5g 7.5g
14	28	水	①ひじきご飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	マンナ	①ジャムサンド ②牛乳	春雨 米 食パン いちごジャム	ツナ・油揚げ 厚揚げ 牛乳 豚肉	ひじき・人参 みつば・大根 しめじ・玉ねぎ ブロッコリー	428kcal 13.5g 7.5g
2	ディズニー	金	①サンドイッチ(ツナ) ②コーンスープ ③鱈の唐揚げ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①フルーツボンチ ②牛乳	食パン エッグアマヨネーズ 油・片栗粉 じゃが芋	ツナ 牛乳 ポタージュスープの素 鶏肉	キャベツ・コーン 玉ねぎ・きゅうり 人参・トマト	596kcal 21.4g 20.0g
7	七夕	水	①ちらし寿し ②清汁(そうめん・おくら) ③鱈の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	マンナ	①七夕デザート ②牛乳	米 そうめん クレープシート	椎でんぶ・卵 牛乳 鶏肉 生クリーム	きぬさや・おくら 大根・きゅうり 人参・のり みかん缶・メロン	643kcal 19.0g 21.2g
19	夏祭り ウィーク	月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③ヘルシーミートローフ風 ④枝豆のサラダ ⑤フルーツ	マリー	①金魚ゼリー ②牛乳	米 さつまいも エッグアマヨネーズ パン粉	豚肉・ツナ 枝豆 牛乳 豆腐	玉ねぎ・きゅうり きゅうり ゼリーの素	487kcal 14.8g 15.9g
20	夏祭り ウィーク	火	①やさそば②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ③フランクフルト④フライドポテト ④ブロッコリーのソテー ⑤フルーツ	牛乳	①いなり寿司 ②牛乳	中華めん じゃが芋 米 油	豚肉 牛乳 ポークフランク 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー わかめ・ねぎ あおさ	483kcal 15.8g 15.4g
21	夏祭り ウィーク	水	①カレーライス ②スープ(キャベツ・えのき) ③ひじきのマヨサラダ ④フルーツ	マンナ	①焼きとうもろこし ②牛乳	米 じゃが芋 カレールー エッグアマヨネーズ	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・小松菜 コーン・とうもろこし	482kcal 16.1g 15.8g

食材の都合により献立を変更する場合があります。

今月は七夕・夏祭りウィークメニューがお楽しみメニューです。

7月2日はらいおん組のディズニーメニューです。

らいおん組のみつなサンドがリクエストによりフライドポテト付きの卵サンドになります



令和3年7月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g
1	15/29	木	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(麩・人参) ③鯖の竜田揚げ ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・麩 油・ごま油 ごま・お酢・トックス	鯖 みそ	人参 白菜	468kcal 19.0g 7.1g
2	16/30	金	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④もやしナムル ⑤フルーツ	米・ごま油 ごま 片栗粉・油	みそ 豆腐	キャベツ・食塩みわかめ 玉ねぎ・干し椎茸・人参 小根菜・もやし・きゅうり	489kcal 13.9g 13.5g
3	17/31	土	ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②清まし汁(わかめ・長ねぎ) ③カレーのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま ごま油	カレー	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ	452kcal 16.2g 8.8g
5	19	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(豆腐・みつば) ③鮭の照り焼き ④きゃべつの浸し ⑤フルーツ	米・油 ごま	豆腐 鮭	みつば・人参 キャベツ ゆかり	412kcal 15.2g 11.4g
6	20	火	①蒸しパン ①ご飯 ②清まし汁(豆腐・ねぎ) ③鶏肉のごま味噌焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 豆腐 みそ	長ねぎ・のり 人参 白菜	476kcal 18.6g 8.5g
7	21	水	①ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ③鶏肉のケチャップ炒め ④きゃべつのゆかり和え ⑤フルーツ	じゃが芋 油・米 ごま	豚肉 みそ	玉ねぎ・きゃべつ ピーマン・もやし 人参・ゆかり	479kcal 19.8g 6.5g
8	/	木	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(長ねぎ・わかめ) ③鯖の煮つけ ④もやしナムル ⑤フルーツ	米・ごま油 ごま	鯖	長ねぎ もやし・人参 きゅうり	452kcal 16.8g 11.0g
9	/	金	①肉味噌スパゲティ ①肉味噌スパゲティ ②清まし汁(かぶ・わかめ) ④さつまいもの甘煮 ⑤フルーツ	スパゲティ さつまいも 油	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ かぶ・わかめ	519kcal 17.7g 11.1g
10	24	土	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・人参) ③カレーの磯部焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・さつまいも 油 ごま	みそ カレー	人参・あおさ 大根・ゆかり きゅうり	400kcal 19.9g 7.4g
12	26	月	①蒸しパン ①ご飯 ②清まし汁(もやし・チンゲン菜) ③鶏肉の鍋照り ④じゃが芋の千切炒め ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉	もやし・人参 いんげん チンゲン菜	461kcal 15.8g 14.2g
13	27	火	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鮭のごま揚げ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま・さつまいも	鮭 みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 炊き込みわかめ	476kcal 15.4g 8.8g
14	28	水	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と夏野菜炒め ④きゃべつのツナマヨ和え ⑤フルーツ	米・片栗粉 じゃが芋・ごま エッグケアマヨネーズ	豚肉 みそ ツナ	玉ねぎ・人参・なす ピーマン・塩わかめ キャベツ・コーン	430kcal 18.5g 8.0g