



## 7 月 献 立 表



| 日付      | 献立                                              | 材 料 名                         |                                 |                                                                              |                         | 午後おやつ                                   |
|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
|         |                                                 | 熱や力になるもの                      | 血や肉や骨になるもの                      | 体の調子を整えるもの                                                                   | 調味料                     |                                         |
| 1<br>木  | ごはん さつまいものみそ汁<br>さばのおろし煮<br>もやしの納豆和え オレンジ       | 米 さつまいも<br>マカロニ 砂糖            | 牛乳 さば<br>納豆 みそ                  | だいこん オレンジ もやし<br>こまつな ほうれんそう ねぎ<br>たまねぎ しょうが にんじん                            | だし汁 しょうゆ<br>ケチャップ 酒 ソース | 牛乳<br>トマトソースマカロニ                        |
| 2<br>金  | サラダうどん<br>厚揚げのとりみ煮<br>バナナ                       | うどん 米 マヨネーズ<br>砂糖 片栗粉 ごま油     | 牛乳 生揚げ<br>ツナ缶 煮干し               | バナナ にんじん たまねぎ<br>キャベツ コーン えのき<br>きゅうり グリンピース 塩こんぶ                            | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酒       | 麦茶<br>こんぶおにぎり<br>小魚                     |
| 3<br>土  | 豚丼 たまねぎのみそ汁<br>キャベツのおひたし バナナ                    | 米 さつまいも 油                     | 牛乳 豚肉 みそ<br>煮干し かつお節            | バナナ たまねぎ キャベツ<br>にんじん にんにく しょうが                                              | だし汁 しょうゆ みりん            | 麦茶<br>ゆかりおにぎり<br>小魚                     |
| 5<br>月  | ごはん しめじのすまし汁<br>さばのみそ煮<br>キャベツのごま酢あえ オレンジ       | 米 じゃがいも 砂糖                    | 牛乳 さば みそ                        | キャベツ オレンジ にんじん<br>しめじ しょうが                                                   | だし汁 しょうゆ 酢<br>酒 みりん 塩   | 麦茶<br>わかめごはん                            |
| 6<br>火  | 麦ごはん なめこのみそ汁<br>鶏肉のすき焼き風煮物<br>もやしのおかか和え バナナ     | 米 押麦 マカロニ<br>油 片栗粉 砂糖         | 牛乳 豆腐 鶏肉<br>みそ かつお節             | バナナ もやし はくさい だいこん<br>たまねぎ きゅうり ねぎ しらすき<br>えのき なめこ にんじん                       | だし汁 しょうゆ みりん            | 牛乳<br>みたらしまカロニ                          |
| 7<br>水  | ★七タメニュー★<br>七タちらし寿司 そうめん汁<br>もやしの塩昆布和え バナナ      | 米 砂糖 そうめん                     | 牛乳 さけ<br>油揚げ 豆乳                 | うめシロップ もやし にんじん バナナ<br>キャベツ コーン きゃえんどう オクラ<br>しいたけ ねぎ 塩こんぶ かんてん              | だし汁 酢 しょうゆ 塩            | 牛乳<br>七タうめゼリー<br>ウエハース                  |
| 8<br>木  | ごはん 野菜スープ<br>さけのコーンマヨネーズ焼き<br>キャベツとツナのサラダ すいか   | 米 じゃがいも<br>マヨネーズ 油 小麦粉        | 牛乳 さけ<br>ツナ缶 チーズ                | すいか キャベツ たまねぎ<br>にんじん コーン<br>きゅうり あおのり                                       | 酢 コンソメ 塩                | 牛乳<br>あおのり粉ふき芋                          |
| 9<br>金  | ごはん お麩のすまし汁<br>鶏肉のごまみそ焼<br>はくさいのゆかりあえ バナナ       | 米 食パン<br>マヨネーズ 麩 砂糖           | 牛乳 鶏肉 みそ<br>しらす干し チーズ           | バナナ はくさい えのき<br>にんじん きゅうり<br>ねぎ ごま あおのり                                      | だし汁 しょうゆ みりん 塩          | 牛乳<br>しらすトースト                           |
| 10<br>土 | ごはん わかめのみそ汁<br>肉じゃが<br>はるさめサラダ キウイフルーツ          | 米 じゃがいも 麩<br>はるさめ 砂糖 油        | 牛乳 豚肉<br>みそ チーズ                 | もやし きゅうり にんじん<br>たまねぎ しらすき<br>キウイフルーツ わかめ                                    | だし汁 しょうゆ<br>酢 酒 みりん     | 牛乳<br>お麩チーズスナック                         |
| 12<br>月 | ごはん にんじんのみそ汁<br>かれいの煮つけ<br>はくさいのしらす和え オレンジ      | 米 砂糖                          | 牛乳 かれい<br>みそ しらす干し              | ぶどうジュース はくさい オレンジ<br>たまねぎ ほうれんそう にんじん<br>かんてん わかめ しょうが                       | だし汁 しょうゆ 酒              | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>ウエハース                   |
| 13<br>火 | パン コンソメスープ<br>夏野菜のラタトゥイユ<br>マカロニサラダ すいか         | 米 パン マカロニ<br>マヨネーズ 油 砂糖       | 牛乳 鶏肉                           | すいか たまねぎ トマト キャベツ<br>にんじん きゅうり なす ズッキーニ<br>パプリカ ひじき にんにく                     | しょうゆ コンソメ 塩             | 麦茶<br>ひじきご飯                             |
| 14<br>水 | 夏野菜のマーボー豆腐丼 はるさめスープ<br>ほうれん草のナムル グレープフルーツ       | 米 押麦 はるさめ<br>砂糖 ごま油 片栗粉       | 牛乳 ヨーグルト<br>豚ひき肉 みそ             | グレープフルーツ ほうれんそう<br>もやし なす キャベツ たまねぎ<br>バナナ ねぎ パプリカ にんじん<br>ピーマン ごま しょうが にんにく | だし汁 酒 しょうゆ 塩            | 麦茶<br>バナナヨーグルト                          |
| 15<br>木 | ごはん こまつなのすまし汁<br>さわらの西京焼き<br>切干し大根の煮物 バナナ       | 米 マカロニ<br>黒砂糖 砂糖              | 牛乳 さわら きな粉<br>油揚げ みそ            | バナナ こまつな にんじん<br>えのき 切り干しだいこん たまねぎ                                           | だし汁 しょうゆ<br>酒 みりん 塩     | 牛乳<br>マカロニきな粉                           |
| 16<br>金 | 夏野菜カレーライス トマトスープ<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ すいか          | 米 押麦 食パン<br>マヨネーズ 油<br>砂糖 バター | 牛乳 豚肉 ちくわ                       | キャベツ すいか たまねぎ<br>にんじん なす トマト<br>パプリカ ピーマン ごま                                 | カレールー コンソメ<br>塩 しょうゆ    | 牛乳<br>シュガートースト                          |
| 17<br>土 | チャーハン わかめスープ<br>もやしのナムル バナナ                     | 米 油                           | 牛乳 豚ひき肉                         | バナナ たまねぎ ほうれんそう<br>もやし にんじん<br>ごま わかめ あおのり                                   | 酒 しょうゆ 塩                | 牛乳<br>ポップコーン                            |
| 19<br>月 | ごはん 豆腐のすまし汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>大根サラダ バイナッブル       | 米 麩 砂糖 油                      | 牛乳 さけ みそ<br>きな粉 豆腐              | バイナッブル キャベツ だいこん<br>にんじん ほうれんそう きゅうり<br>しめじ ねぎ ごま                            | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酢 酒 塩   | 牛乳<br>お麩ラスク                             |
| 20<br>火 | ごはん なめこのみそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの煮物 バナナ            | 米 砂糖 片栗粉 油                    | 牛乳 鶏肉 みそ<br>油揚げ 大豆              | バナナ とうもろこし にんじん<br>なめこ たまねぎ ひじき<br>わかめ しょうが                                  | だし汁 しょうゆ<br>みりん 塩       | 牛乳<br>ゆでとうもろこし                          |
| 21<br>水 | 麦ごはん なすのみそ汁<br>さけの照り焼き<br>昆布の煮物 オレンジ            | 米 押麦 食パン<br>マヨネーズ 砂糖          | 牛乳 さけ 納豆<br>みそ しらす干し<br>ちくわ チーズ | オレンジ なす にんじん<br>たまねぎ こんぶ のり                                                  | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酒       | 牛乳<br>納豆チーズトースト                         |
| 24<br>土 | 中華丼 わかめのみそ汁<br>もやしの和え物 キウイフルーツ                  | 米 ごま油<br>片栗粉 砂糖               | 牛乳 豚肉<br>みそ 煮干し                 | もやし はくさい キウイフルーツ<br>たまねぎ にんじん こまつな<br>しいたけ にんにく わかめ しょうが                     | だし汁 しょうゆ 塩              | 麦茶<br>わかめおにぎり<br>小魚                     |
| 26<br>月 | ごはん かぼちゃのみそ汁<br>さばの塩焼き<br>キャベツの昆布サラダ オレンジ       | 米 砂糖<br>ポットケーキミックス粉           | 牛乳 さば<br>豆乳 みそ                  | キャベツ オレンジ かぼちゃ<br>にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ 塩こんぶ                                   | だし汁 塩 しょうゆ              | 牛乳<br>マーブルパンケーキ                         |
| 27<br>火 | なすのミートスパゲティ コーンスープ<br>マカロニサラダ バナナ               | スパゲティ 米 砂糖<br>マカロニ マヨネーズ      | 豚ひき肉 鶏ひき肉<br>煮干し かつお節           | たまねぎ バナナ なす にんじん<br>トマト きゅうり コーン<br>うめ干し にんにく                                | ケチャップ ソース<br>塩 コンソメ     | 麦茶<br>梅かつおおにぎり<br>小魚                    |
| 28<br>水 | ごはん 豆腐のみそ汁<br>さけのカレーマヨ焼き<br>切干大根のサラダ グレープフルーツ   | さつまいも 米<br>マヨネーズ<br>砂糖 ごま油    | 牛乳 さけ 豆腐<br>みそ 油揚げ              | グレープフルーツ ほうれんそう<br>きゅうり にんじん 切り干しだいこん                                        | だし汁 しょうゆ<br>酢 カレー粉 塩    | 牛乳<br>ふかし芋                              |
| 29<br>木 | 縁日ごっこおたんじょう会<br>焼きそば わかめスープ<br>枝豆 フライドポテト すいか   | 米 焼きそばめん 砂糖<br>マヨネーズ じゃがいも    | 牛乳 生クリーム<br>かつお節                | すいか キャベツ えだまめ にんじん<br>もやし にんじん ごま<br>わかめ あおのり                                | ソース 塩                   | 麦茶<br>乳児さん:たこやき風おにぎり<br>幼児さん:いちごアイスクリーム |
| 30<br>金 | ごはん コンソメスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>さつまいものコロコロサラダ バナナ | 米 さつまいも 食パン<br>マヨネーズ 砂糖       | 牛乳 鶏肉 チーズ                       | バナナ にんじん きゅうり<br>キャベツ だいこん<br>コーン マーマレード                                     | しょうゆ 塩<br>コンソメ カレー粉     | 牛乳<br>カレーチーズトースト                        |
| 31<br>土 | 鶏の照り焼き丼 みそ汁<br>ほうれん草のおかか和え オレンジ                 | 米 じゃがいも                       | 鶏肉 さけ みそ<br>煮干し かつお節            | オレンジ もやし<br>ほうれんそう たまねぎ<br>にんじん チンゲンサイ ごま                                    | だし汁 しょうゆ みりん            | 麦茶<br>鮭ごまおにぎり<br>小魚                     |

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
※昼食時は麦茶の提供があります。  
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 492  |
| たんぱく質(g)    | 19.7 |
| 脂質(g)       | 12.9 |
| 食塩相当量(g)    | 1.8  |