

献立表(予定及び実施)

2020年7月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 29	水	麦ごはん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとチクの和え物 ジャガ芋のみそ汁 ①⑨りんご ⑮マンゴ-	米、じゃがいも、小麦粉、 押麦、油、砂糖、マヨネー ス	加工乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、みそ、ちくわ、スキ ムミルク、煮干し、かつお 節	きゅうり、人参、玉ねぎ、 コーン、枝豆、青ねぎ、干 し椎茸、ほうれん草、① ⑨りんご、⑮マンゴ-	トンカツソース、醤油、ノン オイル和風ドレッシング、 みりん	Caウエハース 加工乳180 ねぎのなべばんびん
2 16 30	木	あわごはん 鮭のキャロット焼き 小松菜の煮浸し アーサのみそ汁	米、食パン、あわ、油	加工乳、鮭、厚揚げ、み そ、煮干し、かつお節	小松菜、ブルーベリー ジャム、玉ねぎ、切り干し 大根、人参、アーサ、パ セリ	醤油、みりん、塩	ミニゼリー 加工乳180 ジャムサンド
3 17 31	金	麦ごはん とんかつ トマトのナムル 野菜スープ	米、パン粉、油、小麦粉、 押麦、ごま油	加工乳、豚肉、卵	バナナ、トマト、きゅうり、 キャベツ、人参、玉ねぎ、 えのき、塩こんぶ	トンカツソース、コンソメ、 塩、こしょう	マンナ 加工乳180 バナナ ソフトせんべい
4 18	土	野菜そば もも缶	宮古そば、米、油、天か す、ごま	豆乳、豚肉、かまぼこ、か つお節、煮干し	もも缶、もやし、人参、青 ねぎ、焼きのり	しょうゆ、みりん、鶏ガラ	桃ブッセ 豆乳150 たぬきおにぎり
6 20	月	あわごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 大豆とひじきのサラダ もやしのみそ汁	さつまいも、米、マヨネー ス、あわ、砂糖、油	加工乳、鶏むね肉、大豆 水煮、みそ、ムキアサリ、 凍り豆腐、煮干し、かつお 節	もやし、人参、大根、きゅ うり、ひじき	酒、みりん、ノンオイル和 風ドレッシング、しょうゆ	サッポロポテト 加工乳180 ふかし芋
7 ★ 七 タ 火 21	★ 火	ちらし寿司 かぼちゃのそぼろあんかけ 七タソーメン スイカ ハヤシライス 彩りナムル へちまのすまし汁	米、ホットケーキ粉、砂 糖、干しとうめん、油、片 栗粉、ごま	加工乳、卵、鶏ひき肉、 なると、しらす干し、煮干 し、でんぶ、かつお節	すいか、かぼちゃ、パナ ナ、きゅうり、オクラ、たく あん、青ねぎ、焼きのり	酢、しょうゆ、みりん、塩	ソフトせんべい 加工乳180 バナナケーキ
8 22	水	混ぜごはん 豆腐ステーキ おくらのおかか和え 卵スープ	米、油	加工乳、木綿豆腐、卵、 豚ひき肉、みそ、かつお 節、煮干し	バナナ、オクラ、りんご、も も缶、みかん缶、パン 缶、人参、ごぼう、にら、 枝豆、ひじき、青ねぎ	しょうゆ、酒、めんつゆ、 みりん、塩	卵ボーロ 加工乳180 フルーツボンチ ソフトせんべい
9 ⑨ 木	⑨ 木	ミートスパゲティ ゆで野菜 ハウレン草のスープ	スパゲティ、米、じゃがい も、砂糖、ごまドレッシン グ、油	加工乳、豚ひき肉、豚レ バー、ツナ、ベーコン、み そ	トマトピューレ、玉ねぎ、ほ うれん草、ブロッコリー、 人参、しめじ、しょうが、焼 きのり	ウスターソース、ケチャップ、 コンソメ、塩、パセリ粉、こ しょう	きなこせんべい 加工乳180 みそおにぎり
10 金	金	アマランサスごはん ゴーヤーチャンプルー 魚のムニエル キャベツのみそ汁	米、小麦粉、アマランサ ス、油	加工乳、たい、卵、ツナ、 みそ、油揚げ、バター、煮 干し、かつお節	ゴーヤ、キャベツ、人参、 しめじ	しょうゆ、塩、パセリ粉、こ しょう	甘納豆 加工乳180 菓子パン
11 25	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、油、ごま	豆乳、豚肉、かまぼこ、か つお節、しらす干し、煮干 し	バナナ、もやし、人参、青 ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	たべっこ動物 豆乳 ふりかけおにぎり
13 27	月	そぼろ丼 切り干し大根サラダ 白菜のスープ ⑬みかん缶⑰スイカ	米、小麦粉、黒砂糖、マ ヨネーズ、押麦、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵、絹 ごし豆腐、ハム、チーズ	野菜ジュース、白菜、み かん缶、いんげん、切干 大根、人参、にら、きゅ うり	しょうゆ、みりん、中華だ し、塩、こしょう	ハーベストセサミ 野菜ジュース150 黒糖蒸しパン
14 28	火	麦ごはん 白身魚の照り焼き パパイヤ炒め 冬瓜のみそ汁	米、白玉粉、上新粉、マ ヨネーズ、砂糖、押麦	加工乳、たら、絹ごし豆 腐、豚肉、ツナ、みそ、煮 干し、かつお節	パパイヤ、冬瓜、人参、 小松菜、ニラ	醤油、酒、みりん、塩、こ しょう	卵ボーロ 加工乳180 みたらし団子

	食事摂取基準値	給与栄養量
エネルギーkca	575	580
タンパク質g	21.4	23.2
脂質g	16~19.1	17.2
カルシウムmg	260	276
鉄分mg	2.5	2.8
繊維g	4	4

- ◎献立は食材や天候によって変更することがあります。
 - ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 - ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 - ◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 - ◎食物アレルギー-対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者に協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。
- 【7月の行事予定】④なしの日⑦七夕・乾麺の日⑩納豆の日⑮マンゴ-の日⑳海の日
㉑スポーツの日 ㉒スイカの日