

献立表（予定及び実施）

2021年7月

日 / 曜	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	木	麦ごはん 鮭のキャロット焼き 根菜の炒め煮 キャベツのみそ汁	米、こんにやく、麩、マヨネーズ、押麦、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、みそ、きな粉、油揚げ、バター、煮干し、かつお節	大根、ごぼう、キャベツ、人参、しめじ、干しいたけ、パセリ	みりん、しょうゆ	ソフトせんべい 牛乳 お麩ラスク
2 16 30	金	あわごはん 野菜たっぷり夏マーボー オクラとトマトの和え物 中華スープ	米、あわ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、しらす干し	トマト、たまねぎ、ピーマン、なす、オクラ、人参、にら、干し椎茸、にんにく、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒、中華だし	マンナ 牛乳 ミルクパン
3 17 31	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、さけ、かまぼこ、かつお節、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	べじたべる 豆乳 鮭わかめおにぎり
5 19	月	麦ごはん 冬瓜の煮付け カボチャサラダ ゆし豆腐	米、小麦粉、マヨネーズ、タピオカ粉、押麦、油	牛乳、ゆし豆腐、鶏もも肉、卵、おから、みそ、煮干し、かつお節	冬瓜、かぼちゃ、人参、いちごジャム、青ねぎ、インゲン、ミックスベジタブル	みりん、しょうゆ、酒	Feウエハース 牛乳 ポーポー
6 20	火	あわごはん ゴーヤーチャンプルー かにかま磯辺揚げ しめじのすまし汁 みかん缶	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、あわ	牛乳、卵、かにかまぼこ、ツナ、ベーコン、油揚げ、煮干し、かつお節	ゴーヤー、みかん缶、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、カットわかめ、青のり	しょうゆ、鶏ガラ	たべっこ動物 牛乳 ツナサンド
7 セ タ	水	いりどり丼 ブロッコリとコン和え アーサのすまし汁 スイカ	米、干しそうめん、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、かつお節、煮干し	スイカ、ブロッコリ、人参、トマト、きゅうり、コン、えのき、いんげん、アーサ、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、みりん、酒、塩	星たべよ 牛乳 冷やしソーメン
21		チキンカレー ブロッコリとコン和え アーサのすまし汁 もも缶	米、じゃがいも、くず粉、黒砂糖、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉、かつお節、煮干し	玉ねぎ、もも缶、ブロッコリ、人参、ピーマン、コーン、えのきたけ、あおさ	カレールー、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、塩	白いふうせん 牛乳 黒糖くず餅
8 ㊦	木	麦ごはん 豚肉のみそ煮 小松菜の煮浸し 冬瓜のすまし汁	米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、メイプルシロップ	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、おから、みそ、かつお節、煮干し	こまつな、冬瓜、もやし、人参、かぼちゃ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒	卵ポーロ 牛乳 カボチャホットケーキ
9 ㊧	金	あわごはん 切干大根炒め 魚のピカタ なすのみそ汁	米、小麦粉、油、あわ	牛乳、白身魚、豚肉、みそ、煮干し、油揚げ、かつお節、粉チーズ、卵	バナナ、玉ねぎ、人参、なす、切り干し大根、刻み昆布、ねぎ	しょうゆ、みりん	全粒粉クラッカー 牛乳 バナナ ソフトせんべい
10 24	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん缶、もやし、人参、ねぎ、焼きのり	ふりかけ、みりん、しょうゆ、鶏ガラ	ピスコ 豆乳 ふりかけおにぎり
12 26	月	麦ごはん 肉じゃが もずく酢 たまごのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ、かつお節、煮干し	もずく、人参、玉ねぎ、にら、長ねぎ、きゅうり、インゲン	しょうゆ、酢、酒、みりん	サツポロポト 牛乳 にらのナベパンピン
13 27	火	あわごはん 赤魚の煮付け キャベツと麩の炒め 白菜のみそ汁	米、さつまいも、車ふ、砂糖、油、あわ、米粉	牛乳、たい、豚肉、卵、みそ、かつお節、煮干し	キャベツ、はくさい、人参、いんげん、干しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、塩	小魚せんべい 牛乳 さつま芋ティック
14 28	水	ミートレバスパゲティ インゲンのゴマ和え わかめスープ パイン缶	スパゲティ、米、砂糖、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ツナ、みそ	玉ねぎ、ホルトマト、いんげん、パイン缶、人参、しめじ、コン、青ねぎ、しょうが、焼きのり、カットわかめ	トンカツソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中華だし、塩、パセリ粉	ハーベストセサミ 牛乳 みそおにぎり

	食事摂取基準値	栄養給与量
エネルギーkcal	574	576
タンパク質g	18.6~28.7	24.1
脂質g	12.7~19.1	17.8
カルシウムmg	259	282
鉄分mg	2.5	2.8
食物繊維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、保護者への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】 ㊫梨の日 ㊬七夕・乾麺の日 ㊭納豆の日 ㊮マンゴの日 ㊯海の日 ㊰スポーツの日

㊱スイカの日