



7月予定献立表



1日あたりの栄養量
 上段 エネルギー(kcal)
 下段 たんぱく質(g)

| 日 | 曜 | 午前 おやつ | 献立名 | 午後おやつ | 主な材料 | | | 3才未満児 |
|----|---|-----------|----------------------------------|-----------------|-----------------------------------|----------------------------|--|-------------|
| | | | | | 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 | |
| 1 | 金 | 牛乳 | 和風スパゲッティ コンソメスープ ポテトサラダ | わかめおにぎり 麦茶 | 米 スパゲッティ じゃがいも 砂糖 白ごま マヨネーズ | 牛乳 鶏肉 わかめ | 玉ねぎ 人参 えのき しめじ ビーマン コーン ほうれん草 もやし きゅうり | 453 17.3 |
| 2 | 土 | 牛乳 | 豚丼 みそ汁 浅漬け | 菓子 牛乳 | 米 油 砂糖 | 牛乳 豚肉 豆腐 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし | 461 18.2 |
| 4 | 月 | 牛乳 | ごはん すまし汁 豚肉のカレーソテー 小松菜のおかか和え | ココア蒸しパン 麦茶 | 米 油 砂糖 小麦粉 | 牛乳 豆腐 豚肉 かつお節 豆乳 ココア | 小ねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 | 469 15.7 |
| 5 | 火 | 牛乳 | ごはん みそ汁 白身魚のパン粉焼き 切干大根煮 | フルーツヨーグルト 麦茶 | 米 パン粉 油 砂糖 | 牛乳 カレイ チーズ 油揚げ ヨーグルト | キャベツ 玉ねぎ 人参 切干大根 パナナ みかん バイナップル | 459 18.4 |
| 6 | 水 | 牛乳 | 麻婆豆腐丼 春雨スープ ナムル | りんごゼリー 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 | 牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 | 玉ねぎ 生姜 小ねぎ ほうれん草 もやし 人参 もも | 467 18.1 |
| 7 | 木 | 牛乳 | 七夕そうめん 鶏肉の照り焼き スイカ | きつねおにぎり 麦茶 | 米 そうめん 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 油揚げ | きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ スイカ | 455 16.4 |
| 8 | 金 | 牛乳 | ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ | シュガートースト 麦茶 | 米 砂糖 白ごま 食パン マーガリン | 牛乳 豚肉 | 大根 えのき トマト 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 | 465 15.4 |
| 9 | 土 | 牛乳 | おにぎり 具だくさん汁 青菜とコーンのお浸し | 菓子 牛乳 | 米 油 砂糖 しらたき | 牛乳 豚肉 豆腐 | 大根 人参 コーン 小松菜 | 457 16.4 |
| 11 | 月 | 牛乳 | ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツサラダ | チーズ蒸しパン 麦茶 | 米 米麴 油 砂糖 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 豆腐 チーズ 豆乳 | えのき 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 469 15.6 |
| 12 | 火 | 牛乳 | 夏野菜カレー 納豆和え オレンジ | お麴ラスク 麦茶 | 米 じゃがいも 油 麴 砂糖 マーガリン | 牛乳 豚肉 豚レバー 納豆 | 玉ねぎ 人参 ナストマト さやいんげん 人参 ほうれん草 もやし パナナ | 462 15.2 |
| 13 | 水 | 牛乳 | ごはん コンソメスープ ハンバーグ グリーンサラダ | フルーツ寒天 牛乳 | 米 油 砂糖 | 牛乳 豚肉 | コーン もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり ビーマン みかん もも バイナップル | 464 18.5 |
| 14 | 木 | 牛乳 | ごはん すまし汁 鮭味噌マヨ焼き 煮びたし | セサミトースト 麦茶 | 米 砂糖 食パン マーガリン 黒ごま マヨネーズ | 牛乳 鮭 油揚げ | 大根 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 ナス | 465 18.1 |
| 15 | 金 | 牛乳 | サラダうどん さつま芋の甘煮 バナナ | ゆかりおにぎり 麦茶 | 米 うどん さつま芋 砂糖 白ごま | 牛乳 鶏肉 わかめ | キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ | 482 16.8 |
| 16 | 土 | 牛乳 | ツナピラフ キャベツスープ マカロニサラダ | 菓子 牛乳 | 米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ | 牛乳 ツナ | 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき きゅうり コーン | 471 15.4 |
| 19 | 火 | 牛乳 | ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き 海藻サラダ | マカロニきな粉 麦茶 | 米 砂糖 ごま油 マカロニ 白ごま | 牛乳 鶏肉 ツナ きな粉 ひじき わかめ | えのき 小ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 | 456 18.7 |
| 20 | 水 | 牛乳 | ごはん みそ汁 豆腐のカレー煮 オクラときゅうりのサラダ | お誕生日ケーキ 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ | 牛乳 豆腐 豚肉 卵 生クリーム | 人参 なめこ 大根 玉ねぎ オクラ きゅうり もやし コーン みかん | 475 17.2 |
| 21 | 木 | 牛乳 | ごはん すまし汁 白身魚の南蛮漬け ひじきと大豆煮 | ジャムパン 麦茶 | 米 薄力粉 油 砂糖 食パン イチゴジャム | 牛乳 カレイ 大豆 油揚げ ひじき | 大根 小松菜 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 人参 | 453 18.2 |
| 22 | 金 | 牛乳 | 麻婆ラーメン じゃがバター もやしの中華和え | ひじきおにぎり 麦茶 | 米 中華麺 ごま油 じゃがいも バター 白ごま 砂糖 | 牛乳 豚肉 油揚げ きくらげ ひじき | 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 | 466 14.0 |
| 23 | 土 | 牛乳 | チキンライス コンソメスープ コールスロー | 菓子 牛乳 | 米 油 砂糖 マヨネーズ | 牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 コーン えのき キャベツ きゅうり | 463 16.8 |
| 25 | 月 | 牛乳 | ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ | きな粉蒸しパン 麦茶 | 米 油 砂糖 小麦粉 | 牛乳 豚肉 豚レバー きな粉 豆乳 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ | 482 17.8 |
| 26 | 火 | 牛乳 | ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼き のり和え | 大学芋 麦茶 | 米 さつま芋 油 砂糖 黒ごま | 牛乳 油揚げ 鶏肉 チーズ | 小松菜 玉ねぎ もやし ナス 人参 しめじ | 473 16.4 |
| 27 | 水 | 牛乳 | ブルコギ丼 わかめスープ 大豆マヨサラダ | オレンジゼリー 牛乳 | 米 油 砂糖 白ごま マヨネーズ | 牛乳 豚肉 大豆 きくらげ わかめ | 玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 ねぎ キャベツ コーン みかん | 452 18.1 |
| 28 | 木 | 牛乳 | ごはん みそ汁 白身魚のマヨ焼き 高野豆腐の煮物 | ココアトースト 麦茶 | 米 砂糖 マヨネーズ 食パン マーガリン | 牛乳 カレイ 高野豆腐 ココア | ナス もやし 玉ねぎ 人参 大根 さやいんげん | 473 17.4 |
| 29 | 金 | 牛乳 | ジャージャー麺 青のりポテト パナナ | 苗おにぎり 麦茶 | 米 中華麺 片栗粉 じゃがいも | 牛乳 豚肉 豚レバー | 玉ねぎ 人参 生姜 ニラ パナナ | 474 15.5 |
| 30 | 土 | 牛乳 | カレーピラフ コンソメスープ コーンサラダ | 菓子 牛乳 | 米 油 砂糖 | 牛乳 ツナ | 玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ きゅうり コーン | 466 14.5 |

* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ★