



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	火	牛乳	スタミナ丼 春雨スープ キャベツのナムル	フルーツ ヨーグルト 麦茶	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり みかんバナナ もも	407 12.5
2	水	牛乳	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) ピネガーチキン 納豆和え	黒糖ちんすこう 麦茶	米 砂糖 ごま油 小麦粉 黒糖 油	牛乳 油揚げ 鶏肉 納豆	小松菜 生姜 ほうれん草 人参 もやし	458 16.0
3	木	牛乳	ごはん すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) スパニッシュオムレツ 切干大根煮	シュガートースト 麦茶	米 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン	牛乳 卵 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 人参 いんげん	436 13.3
4	金	牛乳	なすのポロネーゼ コンソメスープ(大根・しめじ) バナナ	きつねおにぎり 麦茶	スパゲティ 油 砂糖 米	牛乳 豚肉 豚レバー 油揚げ	なす 玉ねぎ 人参 トマト 大根 しめじ バナナ	454 15.8
5	土	牛乳	おにぎり 豚汁 青菜とコーンのお浸し	菓子 牛乳	米 しらたき ごま油	牛乳 豚肉 豆腐	大根 人参 小松菜 コーン	396 22.1
7	月	牛乳	七夕そうめん チキンのこんがり焼き すいか	七夕ゼリー 牛乳	そうめん マヨネーズ コーンフレーク パン粉 チーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 カルピス	きゅうり 人参 おくら コーン すいか 桃	375 17.7
8	火	牛乳	トマトカレー キャベツサラダ オレンジ	さつま芋の シュガーバター 麦茶	米 カレールウ 油 砂糖 さつま芋 バター	牛乳 豚肉 豚レバー	玉ねぎ 人参 なす トマト コーン キャベツ きゅうり オレンジ	453 13.8
9	水	牛乳	ごはん すまし汁(小松菜・豆腐) 鶏肉の味噌焼き おくらときゅうりのサラダ	そば飯 牛乳	米 砂糖 ごま油 中華麺	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ 豚肉	小松菜 玉ねぎ オクラ きゅうり もやし コーン 人参 ピーマン	457 19.0
10	木	牛乳	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 白身魚の塩こうじ焼き 煮浸し	きな粉サンド 麦茶	米 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 わかめ カレー 油揚げ きな粉	大根 小松菜 人参 なす	464 16.9
11	金	牛乳	サラダうどん 青のりポテト オレンジ	そばろおにぎり 麦茶	うどん 砂糖 ごま油 ごま 米 じゃが芋	牛乳 鶏肉 わかめ 青のり	キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	411 16.2
12	土	牛乳	ツナピラフ コンソメスープ(キャベツ・えのき) マカロニサラダ	菓子 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき きゅうり コーン	436 14.3
14	月	牛乳	ごはん みそ汁(人参・もやし) 豚肉のトマト煮 枝豆サラダ	ココア蒸しパン 麦茶	米 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豆乳 ココア	人参 もやし 玉ねぎ トマト きゅうり 枝豆 コーン	450 14.6
15	火	牛乳	ビビンバ丼 すまし汁(玉ねぎ・小松菜) かぼちゃ煮	サモサ風餃子 麦茶	米 油 砂糖 餃子の皮 じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ缶	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	357 12.9
16	水	牛乳	ごはん コンソメスープ(コーン・ほうれん草) ハンバーグ グリーンサラダ	お誕生日ケーキ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 生クリーム	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン みかん缶	429 15.1
17	木	牛乳	ごはん すまし汁(なす・麩) 白身魚の南蛮漬け ひじきと大豆煮	いちごジャムパン 麦茶	米 麩 油 片栗粉 砂糖 食パン	牛乳 カレイ ひじき 大豆 油揚げ	なす 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 人参	476 21.1
18	金	牛乳	ジャージャー麺 コンソメポテト バナナ	天かすおにぎり 麦茶	中華麺 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 米 揚げ玉	牛乳 豚肉 青のり	玉ねぎ 人参 生姜 にら バナナ	483 15.1
19	土	牛乳	チキンライス コンソメスープ(えのき・コーン) キャベツのお浸し	菓子 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン えのき キャベツ	456 19.5
22	火	牛乳	プルコギ丼 わかめスープ 大豆のマヨサラダ	チーズ蒸しパン 麦茶	米 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 チーズ 油	牛乳 豚肉 きくらげ わかめ 大豆 豆乳	玉ねぎ 人参 葱 キャベツ コーン	370 15.1
23	水	牛乳	ごはん すまし汁(麩・ねぎ) 鶏肉のハーベキューソース焼き フレンチサラダ	レモンゼリー 牛乳	米 麩 油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ小ねぎ にんにく キャベツ きゅうり ヨン レモン 桃缶	412 14.8
24	木	牛乳	ごはん みそ汁(小松菜・もやし) 白身魚のピザ焼き 厚揚げの煮物	ゴマクッキー 麦茶	米 砂糖 小麦粉 ごま 油 チーズ	牛乳 カレイ 厚揚げ	小松菜 もやし 玉ねぎ コーン ピーマン 人参 大根 いんげん	418 15.6
25	金	牛乳	豚なす汁うどん じゃがバター オレンジ	塩昆布チーズの おにぎり 麦茶	うどん ごま油 じゃが芋 バター 米 チーズ ごま	牛乳 豚肉 昆布	なす 葱 玉ねぎ オレンジ	373 12.6
26	土	牛乳	カレーピラフ コンソメスープ(大根・しめじ) コーンサラダ	菓子 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 コーン 大根 しめじ きゅうり キャベツ	419 11.2
28	月	牛乳	ガパオ風ライス すまし汁(えのき・葱) 海藻サラダ	レモンケーキ 麦茶	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ缶 ひじき わかめ 卵	ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ えのき 小ねぎ きゅうり 人参 レモン	378 15.3
29	火	牛乳	食パン 豆乳シチュー ピクルス バナナ	マカロニ ナポリタン 麦茶	食パン じゃが芋 オリーブ油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉	コーン ピーマン しめじ 玉ねぎ人参 大根 きゅうり バナナ	405 16.2
30	水	牛乳	もろこしごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豚肉のカレーソテー 小松菜のおかか和え	水ようかん 麦茶	米 油 砂糖 小豆	牛乳 油揚げ 豚肉	コーン 大根 玉ねぎ もやし 小松菜 人参	411 14.0
31	木	牛乳	ごはん みそ汁(えのき・小ねぎ) ひじき入り卵焼き 大根サラダ	しらすチーズトースト 麦茶	米 食パン マーガリン チーズ	牛乳 卵 ひじき 豚肉 しらす	えのき 小ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン	396 16.2

* 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★