



7月予定および献立表

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火	プール始まり E～たいむ	鮭西京焼付野菜 ひじき煮 ★すまし汁	鮭、みそ/ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、しらたき、大豆、インゲン 卵、豆腐、三つ葉	●ヨーグルト 蒸しパン ●牛乳
2	水		豚肉ブルコギ ナムル みそ汁	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜 ほうれん草、もやし、人参 しめじ、油揚げ、小松菜	●お麩ラスク ●牛乳
3	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	★●パン/とうもろこし 豆乳カレースープ じゃこサラダ	パン/とうもろこし ウインナー、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ、豆乳 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜	★●オレンジ ケーキ ●牛乳
4	金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	肉じゃが 酢の物 みそ汁	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、干椎茸、インゲン 大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ 白菜、油揚げ、里芋、青ねぎ	マカロニ きな粉和え ●牛乳
5	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、ねぎ もやし、人参、胡瓜、ささみ 大根、わかめ、青ねぎ	★●どら焼き (ホイップ) ●牛乳
6	日				
7	月		★●七夕そうめん かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	そうめん、胡瓜、トマト、ハム、オクラ、錦糸卵 鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、インゲン すいか	七夕ゼリー せんべい ●牛乳
8	火	E～たいむ 習字 (きりん)	★●パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	パン 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、人参、コーン、胡瓜、レーズン	豆乳ドーナッツ ●牛乳
9	水		鯖の味噌煮付野菜 磯和え すまし汁	鯖 / 人参 ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、しめじ、青ねぎ	★●スナックパン ●牛乳
10	木	体育あそび	麻婆丼 ★●ぼんさんすう ビーフンスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、青ねぎ、甜面醬 もやし、人参、胡瓜、ハム ビーフン、椎茸、青梗菜	●ブルーベリー ケーキ ●牛乳
11	金		鶏肉レモンソース付野菜 ★マセドアンサラダ ★卵とコーンのスープ	鶏肉、レモン汁/キャベツ じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ クリームコーン、卵、青ねぎ	●フルーツ ヨーグルト ●ビスケット
12	土	夏まつり	焼きそばスパゲティ ブロッコリーサラダ みそ汁/フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、竹輪、ソース ツナ、ブロッコリー、人参、コーン、胡瓜 豆腐、油揚げ、ほうれん草/オレンジ	★●フレンチ トースト ●牛乳
13	日				
14	月	Jリーグ アカデミー (いぬ・きりん)	鶏肉マーマレード焼付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード/ブロッコリー ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、マヨネーズ 厚揚げ、わかめ、青ねぎ	●プリン クラッカー ●牛乳
15	火	E～たいむ (きりん)	★●パン ●ビーフシチュー グリーンサラダ	パン 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ルウ キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、コーン	中華おこわ
16	水	育児相談	豚肉生姜焼き ごま和え みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、竹輪 じゃが芋、わかめ、青ねぎ	●シリアル クッキー ●牛乳

- 献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。
- アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- 乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	●ミートスパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、バター キャベツ、ハム、胡瓜、コーン バナナ	いなり寿司 ●牛乳
18	金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	わかめご飯/あじ南蛮漬 おかか和え けんちん汁	わかめ/あじ、人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、人参、白菜、花かつお 鶏肉、大根、人参、ごぼう、豆腐、オクラ	★●りんご ケーキ ●牛乳
19	土		ラーメン ●蒸しゅうまい ゼリー	豚肉、キャベツ、人参、もやし、青ねぎ しゅうまい ゼリー	★きなこ ホッケーキ ●牛乳
20	日				
21	月				
22	火	E～たいむ ビデオ会 (ひよこ)	鶏肉マリネ焼き付野菜 切り干し大根煮 モロヘイヤスープ	鶏肉、玉ねぎ、カラーピーマン/ブロッコリー、ポン酢 切干大根、人参、竹輪、しらたき、インゲン モロヘイヤ、豆腐	●マシュマロ おこし ●牛乳
23	水	試食会 ビデオ会 (うさぎ)	鯛の野菜あんかけ 白和え 具だくさん汁	たい、玉ねぎ、人参、もやし 豆腐、ほうれん草、椎茸、白菜、人参、こんにゃく 豚肉、大根、人参、ごぼう、南瓜、青ねぎ	★●スイート プール ●牛乳
24	木	誕生会 ビデオ会 (りす)	●夏野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、なす、南瓜、トマト、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン ヨーグルト、フルーツ缶	★●パースディ ケーキ ●牛乳
25	金	夏季保育 始まり けいあいの里	★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 春巻き オレンジ	★お好み焼き ●牛乳
26	土		カレーピラフ かにかまサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、レーズン、インゲン かにかま、キャベツ、胡瓜、人参、コーン じゃが芋、しめじ、パセリ粉	★しっとり クッキー ●牛乳
27	日				
28	月	避難訓練	たらのおろし煮 大豆サラダ みそ汁	たら、大根 ちりめんじゃこ、大豆、人参、キャベツ、胡瓜 麩、わかめ、青ねぎ	●セサミ トースト ●牛乳
29	火	E～たいむ	梅の照り焼きつくね付野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏ミンチ、梅干、豆腐、オクラ/ミニトマト キャベツ、人参、竹輪、胡瓜、ちりめんじゃこ なす、油揚げ、青ねぎ	●コロッケ ●牛乳
30	水		★●パン/フルーツ ●クリームシチュー コールスローサラダ	パン/パイン缶 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳 キャベツ、胡瓜、人参、カラーピーマン、レーズン	おはぎ ●牛乳
31	木		★冷しうどん 竹輪、南瓜天ぷら フルーツ	ツナ、胡瓜、トマト、錦糸卵、うどん 竹輪、南瓜、天ぷら粉 黄桃缶	●黒糖蒸しパン ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	573	20.6	17.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	577	20.7	17.7	264	2.1	208	0.34	0.44	20	4.4	1.6