



# 7月の南犬立

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ		栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前 午後	未満児	以上児	未満児	以上児
1 月	ハヤシライス チーズサラダ バナナ	せんべい／精白米 油／三温糖 リッツ／マシュマロ	豚肉／チーズ 牛乳	トマト／玉葱 人参／しめじ グリーンピース キャベツ／胡瓜 バナナ	せんべい	E1糖	540	626 kcal	
					牛乳		たんぱく質	15.7	18.7 g
					マシュマロサンド		脂質	15.3	19.1 g
2 火	ロールパン ポークビーンズ ピーマンのツナ和え ネーブル	豆乳ラスク／じゃが芋 ロールパン／油 三温糖／練りごま	大豆／豚肉 ベーコン／ツナ しらす	トマト缶／人参 玉葱／パセリ ピーマン／ネーブル 枝豆	豆乳ラスク	E1糖	453	513 kcal	
							たんぱく質	16.6	20.1 g
					しらすと枝豆おにぎり		脂質	13.8	16.8 g
3 水	とうもろこしご飯 鶏肉の照り焼き 白菜と油揚げ煮浸し 冬瓜のみそ汁	きなこもちせんべい 精白米／三温糖 じゃが芋／マヨネーズ 片栗粉／薄力粉	油揚げ／豆腐 わかめ／牛乳 味噌	とうもろこし 白菜／冬瓜 葉ねぎ／人参 パセリ	きなこもちせんべい	E1糖	461	516 kcal	
							たんぱく質	19.8	24.7 g
					牛乳		脂質	11.2	13.8 g
4 木	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 中華きゅうり オクラのスープ モモ缶	ビスケット／精白米 三温糖／ごま油 薄力粉／バター 上白糖	味噌／卵 ジョア めかじき	生姜／玉葱 胡瓜／オクラ えのき／モモ缶	ビスケット	E1糖	523	583 kcal	
							たんぱく質	18.3	21.6 g
					ジョア		脂質	14.2	14.3 g
5 金	七夕献立	源氏パイ／そうめん 麩／片栗粉 せんべい／油	鶏肉／牛乳	胡瓜／人参 干し椎茸 生姜／すいか	源氏パイ	E1糖	420	504 kcal	
							たんぱく質	17.4	21.5 g
					牛乳		脂質	16.2	18.8 g
6 土	持参弁当					E1糖	—	— kcal	
							たんぱく質	—	— g
							脂質	—	— g
8 月	ご飯 蒸し鶏 切干大根サラダ きのこのみそ汁 キウイフルーツ	せんべい／三温糖 ごま油／三温糖 ホットケーキミックス バター／ごま コーンフレーク	鶏肉／味噌 ツナ／牛乳 油揚げ	生姜／切り干し大根 人参／胡瓜 椎茸／えのき キャベツ／葉ねぎ キウイフルーツ	せんべい	E1糖	526	605 kcal	
							たんぱく質	21.2	25.4 g
					牛乳		脂質	13.9	16.8 g
9 火	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ メロン	ミレー うどん／油 三温糖／てんぷら粉	鶏肉／竹輪 青のり／豚肉	大根／人参 玉葱／葉ねぎ 干し椎茸 メロン／パプリカ にんにく	ミレー	E1糖	464	510 kcal	
							たんぱく質	16.9	20.3 g
							脂質	14.6	14.5 g
10 水	ご飯 あじの蒲焼風 青菜の納豆和え みそ汁	せんべい／精白米 薄力粉／油 三温糖／はちみつ グラニュー糖 強力粉	あじ／納豆 わかめ／味噌 牛乳	ほうれん草 人参／たくあん 南瓜／しめじ キャベツ	せんべい	E1糖	479	537 kcal	
							たんぱく質	19.5	23.5 g
					牛乳		脂質	12.1	14.1 g
11 木	サンドイッチ ズッキーニと鶏肉のポトフ フライドポテト ヤクルト	リッツ／食パン いちごジャム マヨネーズ じゃが芋／クッキー	ツナ／鶏肉 ヤクルト 牛乳	ズッキーニ 人参／玉葱 ブロッコリー	リッツ	E1糖	446	521 kcal	
							たんぱく質	15.8	19.6 g
					牛乳		脂質	16.9	19.8 g
12 金	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 夏野菜のチーズ焼き なめこのすまし汁 パインアップル	ビスケット／精白米 三温糖／餃子の皮	豚肉／ベーコン チーズ／豆腐 青のり／牛乳 味噌	なす／トマト 玉葱／なめこ 大根 パインアップル	ビスケット	E1糖	499	584 kcal	
							たんぱく質	21.5	26.0 g
					牛乳		脂質	14.7	18.2 g
13 土	持参弁当					E1糖	—	— kcal	
							たんぱく質	—	— g
							脂質	—	— g
16 火	チキンドリア じゃこサラダ 野菜スープ ネーブル	きなこもちせんべい 精白米／三温糖 ごま油／薄力粉 バター	鶏肉／ベーコン 牛乳／チーズ しらす／ツナ 卵／鰹節 青のり	玉葱／キャベツ 胡瓜／人参 白菜／ネーブル 葉ねぎ	きなこもちせんべい	E1糖	510	570 kcal	
							たんぱく質	18.3	23.0 g
							脂質	13.0	15.9 g
					お好み焼き		1.9	2.2 g	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児	
17 水	ご飯 魚のカレー竜田揚げ 豆腐と青菜のごま和え みそ汁 バナナ	ビスケット／精白米 薄力粉／油 ごま／さつま芋 上白糖	カレイ／豆腐 ひじき／味噌	生姜／ほうれん草 人参／玉葱 しめじ／葉ねぎ バナナ／すいか みかん缶／モモ缶 パイ缶	ビスケット	E100g	517	553 kcal
					フルーツポンチ	たんぱく質	15.4	18.5 g
18 木	ご飯 酢豚 ハンサンスー ワンタンスープ みかん缶	源氏パイ／精白米 片栗粉／三温糖 春雨／ごま油 餃子の皮／油 クリームパン	豚肉／ハム 牛乳／卵	人参／玉葱 椎茸／ピーマン 胡瓜／もやし チンゲン菜 みかん缶	源氏パイ	E100g	520	637 kcal
					牛乳	たんぱく質	16.5	21.0 g
19 金	チキンカレー モロヘイヤとツナの和え物 パイ缶	南瓜あられ 精白米／じゃが芋 油／マヨネーズ 三温糖／ごま	鶏肉／ツナ 味噌	玉葱／人参 グリーンピース モロヘイヤ とうもろこし パイ缶	南瓜あられ	E100g	471	546 kcal
					五平餅	たんぱく質	12.0	14.2 g
20 土	持参弁当					—	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
22 月	さつま芋チップパン 鶏肉のマーマレード焼き きのこのサラダ 野菜スープ モモ缶	ミレー／精白米 マーマレード 油／マヨネーズ 三温糖／ごま	鶏肉／ベーコン カタクチイワシ	しめじ／えのき エリンギ／小松菜 トマト／キャベツ アスパラガス 人参／モモ缶	ミレー	E100g	469	514 kcal
						たんぱく質	18.6	22.5 g
23 火	三色丼 ひじきの炒り煮 すまし汁 すいか	せんべい／精白米 油／薄力粉 黒糖	鶏肉／卵 桜でんぶ／ひじき さつま揚げ／卵 油揚げ／豆腐	枝豆／大根 すいか／人参 葉ねぎ／いんげん	せんべい	E100g	519	594 kcal
					牛乳	たんぱく質	22.9	27.6 g
24 水	ちゃんぽん麺 南瓜の煮物 バナナ	せんべい／精白米 三温糖／ごま 油	豚肉／油揚げ かまぼこ	玉葱／人参 とうもろこし もやし／キャベツ 南瓜／バナナ	せんべい	E100g	504	588 kcal
					いなりむすび	たんぱく質	16.7	19.9 g
25 木	ご飯 はんぺんチーズフライ カニカマ入りサラダ にらのスープ	リッツ／精白米 マヨネーズ ごま油／薄力粉 バター／ジャム	はんぺんチーズフライ かに風味かまぼこ 卵／牛乳 ハム	レタス／白菜 胡瓜／にら 玉葱／人参	リッツ	E100g	509	572 kcal
					牛乳	たんぱく質	14.5	17.3 g
26 金	ご飯 魚の利休焼き 厚揚げの炒め物 みそ汁 ネーブル	野菜ジュース 精白米／ごま ごま油／片栗粉 じゃが芋／せんべい	鯖／生揚げ 豚肉／味噌 わかめ／牛乳	玉葱／人参 しめじ／ネーブル	野菜ジュース	E100g	526	571 kcal
					牛乳	たんぱく質	19.5	23.7 g
27 土	持参弁当					—	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
29 月	ご飯 ピーマンの細きり炒め 胡瓜とみかん酢の物 みそ汁	せんべい／精白米 片栗粉／三温糖 薄力粉／バター 上白糖／春雨	豚肉／わかめ しらす干し 豆腐／味噌 卵／牛乳	ピーマン パプリカ／人参 胡瓜／大根 玉葱／葉ねぎ バナナ	せんべい	E100g	537	604 kcal
					牛乳	たんぱく質	18.1	21.5 g
30 火	食パン ミートボールトマト煮 スパゲッティサラダ 野菜スープ パイ缶	きなこもちせんべい 食パン／パン粉 三温糖／スパゲッティ マヨネーズ／精白米	合いびき肉 卵／牛乳 ハム／ツナ	玉葱／人参 アスパラガス 胡瓜／もやし キャベツ／パイ缶	きなこもちせんべい	E100g	496	555 kcal
					和風ツナおにぎり	たんぱく質	17.2	21.3 g
31 水	ご飯 肉じゃが煮 卵焼き みそ汁 メロン	バナナ／精白米 じゃが芋 油／三温糖 麩／バター グラニュー糖	豚肉／卵 ツナ／味噌 牛乳	玉葱／人参 なす／えのき 葉ねぎ／メロン	バナナ	E100g	510	600 kcal
					麩のラスク	たんぱく質	18.0	21.9 g

◇スプーンがあると食べやすい献立には  がついています。3歳児未満は園で用意します。