

ハローこども園 7月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			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	
01月	パン カレーシチュー、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	546.5(467.8) 22.0(19.6) 21.2(18.8) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも 油、砂糖	○牛乳、豚肉、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、○どうもろこし たまねぎ、キャベツ、こまつな にんじん、しめじ、ほうれんそ う	牛乳 ゆでどうもろこし せんべい
02火	ごはん さけのマヨネーズ焼き、トマト きゅうりの昆布サラダ、みそ汁	521.5(451.9) 23.7(20.6) 18.4(16.7) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、○砂糖 油、ごま油	○牛乳、さけ、豆腐、みそ 油揚げ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、○オレンジ濃縮果汁 キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、コーン缶 パセリ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 オレンジゼリー ウエハース
03水	和風スバゲティ 野菜汁 チーズ、バナナ	570.3(490.8) 25.3(22.3) 16.0(14.7) 2.1(1.7)	スバゲティ、○食パン オリーブ油	○牛乳、鶏肉、チーズ ベーコン、豆腐 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、しめじ、わかめ ○ブルーベリージャム みつば、にんにく	牛乳 ジャムサンド
04木	ごはん マーボー豆腐、中華スープ 青菜のごま和え、オレンジ	580.7(495.1) 22.0(20.0) 18.8(17.6) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、片栗粉 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○卵、みそ、○バター、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	はるみ、こまつな、にんじん たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ にら、干しいたけ、にんにく しょうが、わかめ	牛乳 マーブルケーキ
05金	《行事食：七夕》 ごはん、鶏肉のみそ焼き、トマト かぼちゃサラダ、天の川汁	531.5(444.5) 24.4(20.6) 15.8(14.4) 1.4(1.1)	米、干しそめん、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、ハム、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	○すいか、トマト、かぼちゃ きゅうり、にんじん しいたけ、コーン缶、ねぎ	すいか せんべい
06土	サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、牛乳 ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、○バナナ コーン缶、○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト せんべい
08月	パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ、バナナ	586.9(504.6) 23.7(21.4) 22.4(20.1) 1.8(1.5)	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、だいたず水煮 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、トマト缶 ○ねぎ、パセリ、○たくあん	牛乳 お好み焼き
09火	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ 青菜の土佐和え、トマト、みそ汁	518.0(456.6) 24.0(21.6) 15.5(14.9) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、しいら、豆腐、○卵 みそ、油揚げ、○バター かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、ほうれんそう チンゲンサイ、にんじん レモン果汁、パセリ、キャベツ	牛乳 手作りマドレーヌ
10水	肉みそうどん キャベツのごま酢あえ、バナナ	536.8(420.6) 18.1(16.1) 13.6(13.2) 1.1(1.0)	ゆでうどん、○米 片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 みそ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、にんじん もやし、ねぎ、たまねぎ ○こまつな、しょうが	麦茶 おにぎり
11木	ごはん 豚肉のしょうが焼き、トマト マカロニサラダ、野菜スープ	592.9(488.9) 21.4(19.2) 21.5(19.8) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、マカロニ ○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、ハム ○ゼラチン、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、きゅうり ○オレンジ濃縮果汁 にんじん、こまつな 葉ねぎ、しょうが	牛乳 オレンジゼリー せんべい
12金	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 しらすせんべい
13土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、○たまね 塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ツナパン
16火	パン 鶏肉のマーマレード焼き、バナナ 小松菜とコーンの和え物	518.4(442.9) 26.1(22.2) 15.6(14.8) 1.4(1.2)	ロールパン、○マカロニ ○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、こまつな、にんじん コーン缶、マーマレード	牛乳 マカロニきな粉
17水	なすミートスバゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	577.6(505.8) 19.6(18.2) 17.8(16.7) 1.2(1.0)	スバゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	合い挽き肉、チーズ ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、なす、ほうれんそう にんにく	ヨーグルト ウエハース
18木	ごはん 納豆、みそ汁 肉野菜炒め、メロン	594.8(513.5) 24.0(21.5) 18.5(17.1) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、豆腐 豚肉、○卵、みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	メロン、キャベツ、もやし ○バナナ、なす、にんじん ピーマン、ねぎ	牛乳 ココアバナナケーキ
19金	キッズビビンバ 中華風コーンスープ オレンジ	574.1(484.5) 19.9(17.4) 18.8(17.6) 1.2(0.9)	米、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵 ○ゼラチン、ごま ヨーグルト(無糖)	オレンジ、○ぶどう濃縮果汁 クリームコーン缶、もやし、ねぎ ほうれんそう、コーン缶 にんにく、しょうが、にんじん	牛乳 ぶどうゼリー せんべい
20土	サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○牛乳、牛乳 ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	牛乳 パウムクーヘン
22月	パン マカロニのクリーム煮 もやしのごま酢あえ、バナナ	562.6(485.8) 21.4(19.6) 22.0(19.6) 1.7(1.4)	ロールパン、○じゃがいも マカロニ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、しめじ こまつな、グリーンピース	牛乳 フライドポテト
23火	ごはん 厚揚げのみそ炒め、すまし汁 キャベツのゆかりあえ、オレンジ	534.2(473.1) 21.5(19.8) 18.9(17.8) 1.7(1.4)	米、ごま油 片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、キャベツ たまねぎ、にんじん、きゅうり しめじ、ピーマン、みつば わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリー せんべい
24水	ごはん 魚の甘酢あんかけ 韓国風サラダ、みそ汁、トマト	506.2(427.7) 20.6(18.0) 14.5(13.5) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、ホキ、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、なす、にんじん えのきたけ、○いちごジャム 焼きのり、わかめ	牛乳 クラッカーサンド
25木	五目冷やしうどん きゅうりとささみのごまサラダ バナナ	538.1(459.4) 24.5(21.9) 13.3(13.1) 1.7(1.4)	ゆでうどん、○米 マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏ささ身、卵 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、もやし にんじん、葉ねぎ、コーン缶 わかめ、○焼きのり	麦茶 おにぎり
26金	カレーライス ドレッシングサラダ、オレンジ	554.4(471.8) 17.4(15.6) 17.6(15.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○食パン 油、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン缶 グリーンピース	牛乳 シュガーラスク
27土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	ハム、ツナ缶 ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり こまつな、にんじん	牛乳 スティックパン
29月	パン ミートローフ、コンソメスープ チーズ入りサラダ、バナナ	542.5(451.9) 23.5(20.8) 21.4(19.1) 2.0(1.6)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、パン粉 ○砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 豆腐、ハム、○きな粉 ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、こまつな	牛乳 わらびもち
30火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、すまし汁 ひじきとキャベツのサラダ、トマト	588.3(500.8) 25.6(21.9) 23.7(20.7) 1.9(1.5)	米、○ホットケーキ粉 マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐、○卵 ○ウインナー、ベーコン みそ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、なす たまねぎ、にんじん、コーン缶 えのきたけ、ひじき、しょうが	牛乳 クイックケーキ
31水	焼きそば もやしとわかめのナムル たまごスープ、バナナ	577.9(496.1) 18.4(17.1) 18.4(17.3) 1.9(1.5)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ、わかめ チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、○焼きのり	麦茶 おにぎり

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。 ※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。