

ハローこども園 7月 献立表

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 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
02 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮、みそ汁 キャベツのゆかりあえ、オレンジ	576.3(492.4) 23.8(20.9) 17.0(15.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豆腐 豚ひき肉、○カルピス みそ、油揚げ、○ゼラチン ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり、ねぎ グリーンピース、○かんでん わかめ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
03 金	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	643.8(530.0) 22.8(20.4) 26.0(23.5) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ粉 じゃがいも、マカロニ ○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、○卵 ハム、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、こまつな、葉ねぎ しょうが	牛乳 サーターアングァー
04 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	491.9(441.7) 15.2(14.6) 16.6(16.1) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	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 コーン缶、パセリ	ヨーグルト ウエハース
06 月	パン カレーシチュー キャベツのごま酢あえ、バナナ	640.9(556.8) 24.4(22.2) 23.0(20.9) 2.4(2.0)	ロールパン、じゃがいも ○米、砂糖	○牛乳、豚肉、○油揚げ ○鶏ひき肉、ツナ缶 ごま、◎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 ○コーン缶 グリーンピース(冷凍)	麦茶 こぎつねごはん
07 火	《行事食：七夕》 ごはん、鶏肉の華風焼き、トマト かぼちゃサラダ、天の川汁	577.4(491.3) 20.1(18.4) 21.5(19.3) 1.4(1.1)	米、干しとうめん、油 マヨネーズ、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、ハム ごま、◎ヨーグルト(無糖)	○すいか、トマト、かぼちゃ たまねぎ、きゅうり、にんじん しいたけ、コーン缶、ねぎ にんにく、しょうが	すいか せんべい
08 水	なすミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	522.2(461.4) 17.2(16.3) 17.3(16.3) 1.5(1.2)	スパゲティ、○食パン じゃがいも、油、砂糖 ○マーガリン、小麦粉	○牛乳、合いびき肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、なす、にんにく ほうれんそう	牛乳 シュガーラスク
09 木	わかめごはん 肉やさい炒め にら玉スープ、オレンジ	531.3(450.4) 18.9(17.4) 17.7(16.8) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉 砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐 ○卵 ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ、しいたけ たまねぎ、にんじん、にら ○バナナ、ピーマン にんにく、しょうが	牛乳 バナナケーキ
10 金	ごはん 牛肉のしぐれ煮、みそ汁 はるさめサラダ、オレンジ	612.9(524.4) 22.1(20.3) 14.6(14.3) 2.2(1.7)	米、はるさめ 砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、牛肉 みそ、ハム、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、オレンジ ごぼう、きゅうり、えのきたけ ねぎ、にんじん、わかめ ○かんでん(粉)、いんげん	牛乳 りんごゼリー せんべい
11 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	○ヨーグルト(無糖) ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
13 月	パン マカロニのクリーム煮 青菜の磯和え、オレンジ	550.7(477.5) 23.4(21.1) 18.7(17.4) 1.7(1.4)	ロールパン、○小麦粉 マカロニ、油	○牛乳、鶏肉、○豚肉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、○ねぎ ほうれんそう、にんじん キャベツ、えのきたけ 焼きのり、しめじ	牛乳 お好み焼き
14 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、オレンジ	563.3(478.7) 25.2(21.6) 17.1(15.4) 1.9(1.5)	米、○食パン マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐 ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、なす たまねぎ、にんじん、コーン缶 えのきたけ、しょうが ○ブルーベリージャム、ひじき	牛乳 ジャムサンド
15 水	肉みそうどん きのこサラダ、バナナ	556.9(492.3) 20.5(19.2) 19.1(18.0) 1.5(1.2)	ゆでうどん、砂糖 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉 ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、しめじ、もやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、にんじん、しょうが	ヨーグルト ウエハース
16 木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 もやしとツナのサラダ、オレンジ	555.7(468.4) 19.2(17.4) 18.8(17.4) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、砂糖 ○ホットケーキ粉、油	○牛乳、豚肉、豆腐 みそ、ツナ缶、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、もやし にんじん、チンゲンサイ ○コーン缶、えのきたけ グリーンピース	牛乳 コーンパン
17 金	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 青菜のおかかあえ コンソメスープ、オレンジ	530.5(464.8) 22.6(20.0) 15.7(15.1) 1.3(1.1)	米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、ベーコン ○クリームチーズ かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ トマト缶、こまつな、にんじん ○パイン缶、パセリ、にんにく	牛乳 パインチーズクラッカー
18 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	510.4(427.1) 17.1(15.4) 18.7(16.2) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	○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 コーン缶、パセリ	牛乳 カステラ
21 火	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 しらすせんべい
22 水	カレーライス 和風サラダ、オレンジ	506.4(443.0) 16.0(14.8) 15.3(13.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも 油、砂糖	○牛乳、豚肉 ○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、わかめ ○オレンジ濃縮果汁 キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 オレンジゼリー せんべい
23 木	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのゆかりあえ、すまし汁	569.2(490.3) 20.7(18.7) 21.7(19.5) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○砂糖 ○ホットケーキ粉 ごま油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉 卵、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、もやし、にんじん ねぎ、ピーマン、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 手作りマドレーヌ
24 金	ごはん 挽き肉のオープン焼き、みそ汁 ドレッシングサラダ、トマト	602.6(496.3) 26.2(22.7) 20.4(18.2) 2.2(1.8)	米、パン粉、油、砂糖	○牛乳、合いびき肉 みそ、卵、牛乳、ツナ缶 油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	○すいか、トマト、にんじん たまねぎ、きゅうり、キャベツ コーン缶、しいたけ、ねぎ わかめ	すいか せんべい
25 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 ○みかん缶、○パイン缶 こまつな、にんじん	フルーツヨーグルト ウエハース
27 月	パン ポークビーンズ、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	552.9(478.3) 21.5(19.7) 20.2(18.5) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、ベーコン だいず水煮、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん、トマト パセリ	牛乳 わらびもち
28 火	ごはん 魚の甘酢あん、みそ汁 キャベツの昆布サラダ、トマト	569.4(487.0) 23.4(21.0) 16.4(15.5) 1.5(1.2)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豆腐 みそ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、たまねぎ にんじん、なす、えのきたけ ○オレンジ濃縮果汁 塩こんぶ、わかめ	牛乳 キャロットゼリー せんべい
29 水	冷やしうどん マゼドワースサラダ チーズ、バナナ	584.7(483.2) 18.3(16.6) 17.5(15.6) 4.8(3.9)	ゆでうどん、○米 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、○油	○牛乳、チーズ、卵 かまぼこ、○油揚げ ハム、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、にんじん 葉ねぎ、○刻みこんぶ	麦茶 夕焼けごはん
30 木	ごはん マーボー豆腐、わかめスープ もやしとわかめのナムル	566.5(497.5) 22.7(20.8) 19.8(18.4) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、片栗粉 砂糖、ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 卵、みそ、○バター ごま、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、葉ねぎ、にら 干しいたけ、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 マーブルケーキ
31 金	ごはん タンドリーチキン、コンソメスープ チーズ入りサラダ、トマト、	546.6(481.4) 24.3(21.4) 11.8(11.9) 1.8(1.5)	米、○コーンフレーク じゃがいも 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、トマト、キャベツ たまねぎ、きゅうり コーン缶、パセリ、にんにく	牛乳 コーンフレーク バナナ

※ 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。