

7月献立表

令和4年 7月

[未満児]

	1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
9時	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつつこぶ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	
	★ セタのつどい ★ ぶっかけセタそうめん そうめん・ひやむぎ 葉ねぎ 乾しいたけ めんつゆ ・ にんじん 鶏卵 きゅうり	焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ りよくとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおりの ウスターソース	夏野菜のカレー 米 米粒麦 牛もも 調合油 あいびき たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん トマト カレールウ 食塩 こしょう にんにくおろし なす コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐ハンバーグ あいびき ソフト豆腐 たまねぎ にんじん パン粉 鶏卵 普通牛乳 食塩 こしょう ケチャップ	ロールパン ロールパン シーフードクラッシュ マカロニスパゲッティ ほたてがはい たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 食塩 薄力粉 マーガリン 普通牛乳 パセリ むきえび するめいか	麦ご飯 米 米粒麦 カレーの味噌焼き まがはい 清酒 淡色辛みそ 本みりん 車糖 五目きんぴら にんじん ごぼう 青ピーマン 平てん しらたき ごま油 こいくちしょうゆ	麦ご飯 米 米粒麦 チキンカツ 鶏むね 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油	
	鶏天 鶏むね ブレックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 茹でとうもろこし スイートコーン ・ ・ ・ ・	中華スープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	コーンスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン フレッシュレタス	マッシュポテト じゃがいも 食塩 普通牛乳 マーガリン	冬瓜のスープ とうがん 緑豆はるさめ ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	すまし汁・ ソフト豆腐 薬ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	切干し大根の酢の物 切干しだいこん ほしひじき しらす干し きゅうり にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま	
	ブテゼリー ゼリー	カップゼリー ゼリー	パイヨーグルト パイナップル缶詰 ヨーグルト	中薬スープ カットわかめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ	旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	
	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこ団子 白玉粉 車糖 きな粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスコ ビスコ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム	牛乳おやつ 普通牛乳 麩のラスク おつゆ麩 マーガリン 車糖	麦茶 麦茶 おにぎり(わかめ)おやつ 米 カットわかめ きずり 食塩 おやつつりこ かえりちりめん	牛乳おやつ 普通牛乳 七たせり りんご飲料 クリーム ラムネ もも缶詰 ビスケット ビスケット	牛乳おやつ 普通牛乳 ココア蒸しパン こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 ビュアココア	
	成分値 エネルギー : 508 kcal 脂 肪 : 14.2 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 214 mg	561 kcal 21.9 g 16.9 g 0.8 g 323 mg	580 kcal 22.3 g 20.4 g 2.1 g 390 mg	486 kcal 20.8 g 19.4 g 1.4 g 289 mg	479 kcal 15.2 g 19.4 g 1.6 g 297 mg	497 kcal 16.1 g 21.6 g 1.7 g 340 mg	587 kcal 19.8 g 23.5 g 1.8 g 331 mg	
	9(土)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
	9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつつりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	★ 夕涼み会 ★
		カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース にんじん カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 ごういかわ むきえび うずら卵水煮缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のマヨネーズ焼き しろさけ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ 高野豆腐のふくめ煮 高野豆腐 にんじん 生しいたけ グリーンピース こいくちしょうゆ	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩 エッグコロッケ じゃがいも あいびき たまねぎ 食塩 こしょう グリーンピース 薄力粉 鶏卵 パン粉 調整油 普通牛乳 ケチャップ 中濃ソース 鶏卵 ピーズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ マヨネーズ すまし汁 おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ ブテゼリー ゼリー	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが みそ汁・ ソフト豆腐 薬ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーマレード じゃが芋のソテー じゃがいも にんじん 青ピーマン ベーコン 調整油 食塩 こしょう かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	
		コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ふなしめじ コンソメ	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..		
牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい 炭酸せんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ		麦茶 麦茶 揚げ玉おにぎり(おやつ) にんじん 薬ねぎ 天かす めんつゆ きずり	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも 食塩 ピザチーズ パセリ	牛乳おやつ 普通牛乳 人参のカップケーキ にんじん 鶏卵 グラニュー糖 薄力粉 アーモンド ベーキングパウダー マーガリン パニラオイル	牛乳おやつ 普通牛乳 スティックさつま さつまいも 調整油 グラニュー糖	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク		
成分値 エネルギー : 446 kcal 脂 肪 : 12.6 g たんぱく質 : 14.8 g 塩 分 : 0.9 g カルシウム : 289 mg		498 kcal 18.6 g 19.4 g 3.3 g 343 mg	474 kcal 16.4 g 23.4 g 1.8 g 324 mg	628 kcal 26.0 g 21.2 g 1.9 g 303 mg	543 kcal 17.0 g 20.4 g 1.1 g 367 mg	483 kcal 17.6 g 21.5 g 1.7 g 214 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	

*都合により献立を変更することがあります。

7月献立表

令和4年 7月

[未満児]

	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)	26(火)		
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		
	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	コーンフレーク コーンフレーク	おやついりこ(朝) かえりちりめん		炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやついりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい		
昼食	フランスパン フランスパン ・ ミネストローネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶詰 マカロニ・スパゲッティ セロリ にんにくおろし 食塩 こしょう コンソメ オリーブ油 パセリ	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さわらの塩焼き さわら 食塩 がんも煮 がんとどき 大根 生しいたけ にんじん こいくちしょうゆ みりん さやいんげん さつま汁 さつまいも 板こんにゃく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ まぐろ缶詰 にんじん 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 マーボーナス なす あいびき 青ピーマン にんじん 赤だしみそ にんにくおろし しょうが 生しいたけ 清酒 車糖 こいくちしょうゆ ごま油 パプリカ 鶏がらスープ 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りょうとうもやし ロースハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ 中華風コンソメ 鶏卵 スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ だし かたくり粉 食塩	麦ご飯 米 米粒麦 はんぺんのチーズフライ はんぺん スライスチーズ 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 鶏と野菜の胡麻サラダ ブロッコリー キャベツ ささ身 にんじん 胡麻ドレッシング みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	ツナ三色丼 米 米粒麦 まぐろ缶詰 こいくちしょうゆ 料理酒 混合だし にんじん 車糖 パン粉 食塩 料理酒 混合だし さやいんげん 食塩 マヨドレ みそ汁・ ソフト豆腐 薬ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし カップゼリー ゼリー	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト 食塩 グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ 生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ フレンチドレッシング みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦 さばのかり風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..		
	3時	麦茶 いなり寿司 米 油揚げ こいくちしょうゆ 車糖 穀物酢 ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 揚げそば さくらえび プレミックス粉 調合油	麦茶 おにぎり(昆布)おやつ 米 昆布つくだ煮 ごま 食塩 こいくちしょうゆ スティック胡瓜 きゅうり	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(チーズ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 プロセスチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 カステラ カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ホットサンド 食パン ロースハム スライスチーズ マヨネーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ナポリタン(おやつ) マカロニ・スパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	
		成分値	エネルギー : 442 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 220 mg	497 kcal 17.7 g 25.4 g 1.9 g 393 mg	444 kcal 10.2 g 15.1 g 1.5 g 173 mg	524 kcal 16.2 g 23.0 g 1.8 g 321 mg	520 kcal 17.6 g 19.5 g 1.6 g 331 mg	585 kcal 24.2 g 22.7 g 2.4 g 386 mg	589 kcal 20.5 g 25.9 g 1.8 g 301 mg
	9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳				
		スティック人参 にんじん	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	炭酸せんべい 炭酸せんべい				
	昼食	麦ご飯 米 米粒麦 オムレツのミートソースかけ 鶏卵 食塩 こしょう マーガリン 普通牛乳 あいびき たまねぎ にんじん 調合油 食塩 ケチャップ トマト デミグラスソース ワカサガ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 和風ドレッシング カットわかめ みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	味噌ラーメン 中華めん 食塩 赤だしみそ 甘みそ 清酒 ごま油 にんじん 豚もも りょうとうもやし にら 葉ねぎ 鶏卵 鶏がらスープ いんげんの胡麻和え・ にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 鶏の磯部揚げ 鶏もも 鶏むね 食塩 こしょう かたくり粉 調合油 清酒 あおのり 薄力粉 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ロースハム にんじん たまねぎ マヨネーズ すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース コンソメスープ・ はくさい 皮つきウィンナー ぶなしめじ コンソメ 食塩 カップゼリー ゼリー				
		3時	牛乳おやつ 普通牛乳 サブレ 薄力粉 マーガリン 車糖	麦茶 焼き込みご飯(おやつ) 米 ごぼう ぶなしめじ 油揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 にんじん うすくちしょうゆ	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ			
			成分値	エネルギー : 556 kcal 脂 質 : 26.2 g たんぱく質 : 19.2 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 298 mg	452 kcal 13.2 g 19.7 g 1.9 g 255 mg	536 kcal 24.9 g 24.2 g 1.4 g 306 mg	498 kcal 17.2 g 16.6 g 1.2 g 291 mg		

*都合により献立を変更することがあります。