

7月献立表

令和5年 7月

[未満児]

	1(土)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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 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 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい
	牛井 米 米粒麦 牛もも たまねぎ 根深ねぎ こいくちしょうゆ 車糖 しょうが なたね油 混合だし	ロールパン ロールパン ひき肉のトマトグラタン あいびき マカロニ たまねぎ にんにくおろし トマト缶詰 普通牛乳 ホトトギス ピザチーズ 調合油 コンソメ パセリ	麦ご飯 米 米粒麦 カレーの味噌焼き まがれい 清酒 淡色辛みそ 本みりん 車糖	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 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	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のマーメイド焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーメイド	麦ご飯 米 米粒麦 エッグコロケ 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 調合油 普通牛乳 ケチャップ 中濃ソース 鶏卵	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
昼食	みそ汁・ おつゆ麩 ぶなしめじ 葉ねぎ 淡色辛みそ	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	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 車糖	生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ ごまドレッシング	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 調合油 食塩 こしょう	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ	カップゼリー ゼリー
	カップゼリー ゼリー	旬のフルーツ ..	すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	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	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	キャベツゼリー ゼリー
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おにぎり(ゆかり)おやつ 米 ゆかりふりかけ ごま おやつこんぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 みたらし団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖	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 枝豆蒸しパン えむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 えだまめ	牛乳おやつ 普通牛乳 七夕ゼリー りんご飲料 クリーム ラムネ もも缶詰 .	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ
	成分値 エネルギー : 518 kcal 脂 質 : 14.9 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 1.2 g カルシウム : 293 mg	成分値 エネルギー : 475 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 17.5 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 312 mg	成分値 エネルギー : 478 kcal 脂 質 : 11.2 g たんぱく質 : 20.7 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 318 mg	成分値 エネルギー : 575 kcal 脂 質 : 17.0 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 323 mg	成分値 エネルギー : 608 kcal 脂 質 : 24.3 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 266 mg	成分値 エネルギー : 554 kcal 脂 質 : 20.3 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 333 mg	成分値 エネルギー : 493 kcal 脂 質 : 14.5 g たんぱく質 : 16.7 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 285 mg
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	17(月)
9時	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	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 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し		
	夏野菜のカレー 米 米粒麦 牛もも 調合油 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 シュウマイ 豚ひき肉 たまねぎ 生しいたけ しょうが こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 料理酒	ひじきご飯 米 ほしひじき にんじん まぐろ缶詰 ぶなしめじ こいくちしょうゆ 油揚げ たけのこ水煮	麦ご飯 米 米粒麦 ジャーマンオムレツ 鶏卵 じゃがいも 皮つきウインナー ブロッコリー ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 たまねぎ	麦ご飯 米 米粒麦 鶏の磯部揚げ 鶏もも 食塩 こしょう かたくり粉 調合油 清酒 あおのり 薄力粉 鶏むね	★ 夕涼み会 ★	★ 祝 日 ★
昼食	コールスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン フレンチドレッシング	キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 生しいたけ 鶏卵 グリーンピース 混合だし 車糖 こいくちしょうゆ にんじん	ワケサダ 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	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ マヨネーズ		
	ヨーグルト(ブルーベリーソース) ヨーグルト ブルーベリージャム	卵豆腐のすまし汁 たまご豆腐 ぶなしめじ 切りみつば うすくちしょうゆ 食塩 混合だし	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	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	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		
3時	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 サブレ 薄力粉 マーガリン 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 車糖 鶏卵 マーガリン 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(レーズン) 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 干しぶどう	牛乳おやつ 普通牛乳 クラッカーサンド ソーダクラッカー クリームチーズ パインアップル缶詰		
	成分値 エネルギー : 599 kcal 脂 質 : 25.5 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 2.5 g カルシウム : 399 mg	成分値 エネルギー : 554 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 18.4 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 208 mg	成分値 エネルギー : 474 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 352 mg	成分値 エネルギー : 566 kcal 脂 質 : 23.0 g たんぱく質 : 22.0 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 334 mg	成分値 エネルギー : 560 kcal 脂 質 : 26.3 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 293 mg	成分値 エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	成分値 エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 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5年 7月

[未満児]

	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	24(月)	25(火)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	スティック人参 にんじん		おやつ昆布(朝) おやつこぶ	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	スナックパン スナックパン	
	昼食	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 こいしか むきえび うずら卵水煮缶詰	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さばのカレー風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 調合油 切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	★ 誕生会 ★ ハンバーガー ゴマ付パンズ あいびき たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 食塩 こしょう レタス スライスチーズ トマト ケチャップ マヨネーズ フライドポテト フライドポテト コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐の中華煮 ごま油 にんにくおろし 豚もも はくさい 乾しいたけ 木綿豆腐 かたくり粉 チンゲンサイ うずら卵水煮缶詰 むきえび 食塩 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ ナムル ほうれんそう にんじん りょくとうもやし うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 わかめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ	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 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 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし カップゼリー ゼリー	チャーハン 米 根深ねぎ 焼き豚 鶏卵 にんじん たまねぎ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ ごま油 鶏がらスープ 中華スープ 緑豆はるさめ 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 食塩 桃とバナナのヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト バナナ	カレーうどん うどん 豚もも たまねぎ 葉ねぎ 油揚げ カレー粉 混合だし こいくちしょうゆ かたくり粉 ぶなしめじ いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま 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 ..
		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	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	パンとミカンのヨーグルト パンアップル缶詰 ヨーグルト みかん缶詰				
3時		麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 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 添え野菜 きゅうり	揚げ桜エビ さくらえび プレミックス粉 調合油	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 バニラオイル	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	サブレ ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	きなこトースト 食パン きな粉 車糖 マーガリン	満点ご飯 米 鶏ひき肉 ほしひじき だいず水煮 にんじん しらす干し こまつな こいくちしょうゆ 車糖		
成分値	<一日合計> エネルギー : 503 kcal 脂 質 : 20.0 g たんぱく質 : 18.4 g 塩 分 : 3.2 g カルシウム : 373 mg	<一日合計> エネルギー : 543 kcal 脂 質 : 20.2 g たんぱく質 : 26.8 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 442 mg	<一日合計> エネルギー : 618 kcal 脂 質 : 27.2 g たんぱく質 : 20.5 g 塩 分 : 0.7 g カルシウム : 317 mg	<一日合計> エネルギー : 438 kcal 脂 質 : 16.8 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 392 mg	<一日合計> エネルギー : 551 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 19.7 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 321 mg	<一日合計> エネルギー : 521 kcal 脂 質 : 17.0 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 346 mg	<一日合計> エネルギー : 481 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 16.3 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 203 mg	
	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	31(月)			
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	牛乳 普通牛乳			
	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	コーンフレーク コーンフレーク	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し			
	昼食	麦ご飯 米 米粒麦 和風ミートローフ 鶏ひき肉 根深ねぎ 青ピーマン にんじん 淡色辛みそ かたくり粉 上新粉 水 車糖 こいくちしょうゆ 水 かたくり粉 水 大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 マーボナス 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 調合油 清酒 車糖 こいくちしょうゆ ごま油 パブリカ 鶏がらスープ 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りょくとうもやし 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 白身魚フライ すけとうだら 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 マヨネーズ たまねぎ 鶏卵 パセリ 筑前煮 鶏もも ごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 生しいたけ さやいんげん 板こんにやく こいくちしょうゆ 本みりん みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	サラダうどん うどん めんつゆ まぐろ缶詰 しばえび マヨドレ レタス きゅうり ミニトマト 大根と平天の煮物 大根 平てん さやいんげん にんじん うすくちしょうゆ 本みりん カップゼリー ゼリー	麦ご飯 米 米粒麦 豚肉しょうが焼き 豚ロース こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 しょうが りんご たまねぎ スパゲッティサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ きゅうり スイートコーン にんじん マヨネーズ みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし		
		3時	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
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		ちんすこう 薄力粉 きな粉 車糖 調合油	ホットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 普通牛乳 マーガリン	カステラ カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	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			
成分値	<一日合計> エネルギー : 441 kcal 脂 質 : 12.8 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 253 mg	<一日合計> エネルギー : 546 kcal 脂 質 : 22.6 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 311 mg	<一日合計> エネルギー : 581 kcal 脂 質 : 21.6 g たんぱく質 : 22.9 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 301 mg	<一日合計> エネルギー : 426 kcal 脂 質 : 13.8 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 312 mg	<一日合計> エネルギー : 479 kcal 脂 質 : 20.5 g たんぱく質 : 22.4 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 328 mg			

\*都合により献立を変更することがあります。