



## 献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	月	バターロールパン とんかつ、こぶき芋 ツナ和え、卵スープ	バターロールパン、豚肉、小麦粉、パン粉、ソース、じゃが芋、青のり、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、人参、卵、玉ねぎ、青梗菜、えのき茸、中華だし	ビスケット 牛乳
2	火	ご飯 肉団子のケチャップあんかけ サラダ、南瓜のみそ汁	米、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、ピーマン、ケチャップ、ベーコン、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ、粉チーズ、南瓜、玉ねぎ、小松菜、みそ	★きなこサンド 牛乳
3	水	<b>おにぎりの日</b> 海老しゅうまい 春雨サラダ、スープ	(冷)海老しゅうまい、春雨、きゅうり、人参、もやし、かにかま、豆腐、えのき茸、青梗菜、ベーコン、コンソメ	ヨーグルト せんべい お茶
4	木	コッペパン 豚肉と青菜の炒め物 さわやか漬け、みそ汁	コッペパン、豚肉、玉ねぎ、小松菜、しめじ、人参、生姜、大蒜、片栗粉、パイン缶、キャベツ、きゅうり、なると、豆腐、えのき茸、わかめ、みそ	ビスコ ヤクルト
5	金	とうもろこしご飯 お星さまハンバーグ ジャーマンポテト、そうめん汁	米、とうもろこし、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、ケチャップ、チーズ、じゃが芋、ピーマン、ウインナー、コンソメ、トマト、そうめん、飾り麩、おくら	★七夕ゼリー お茶
6	土	冷やし中華 バナナ	中華麺、卵、きゅうり、もやし、ハム、人参、刻み海苔、ごま油、バナナ	お菓子 ヤクルト
8	月	ご飯 魚のみりん焼き おかか和え、大根のみそ汁	米、赤魚、ブロッコリー、コーン、人参、マヨネーズ、鰹節、あげ、切り干し大根、玉ねぎ、みそ	★ラスク 牛乳
9	火	ミルクロールパン 鶏肉のカレー揚げ 野菜のレモン和え、スープ	ミルクロールパン、鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、かにかま、きゅうり、キャベツ、豆腐、えのき茸、ほうれんそう、人参、みそ	★フルーツポンチ 牛乳
10	水	<b>おにぎりの日</b> 鯖のみそ煮 野菜炒め、大根のスープ	さば、生姜、みそ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、かにかま、大根、青梗菜、コーン、中華だし	ヨーグルト せんべい お茶
11	木	コッペパン 白身魚のトマトソース パスタサラダ、青菜のスープ	コッペパン、白身魚、片栗粉、玉ねぎ、人参、パセリ、ケチャップ、ハム、スパゲティー、キャベツ、きゅうり、パプリカ、マヨネーズ、豚肉、青梗菜、コンソメ	コーンフレーク 牛乳
12	金	夏野菜カレー キャベツナサラダ メロン	米、豚肉、南瓜、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、ケチャップ、りんご、カレーパウダー、ソース、ツナ、キャベツ、きゅうり、メロン	★ウインナー蒸しパン ヤクルト
13	土	五目そうめん オレンジ	そうめん、鶏ひき肉、きゅうり、なると、椎茸、卵、人参、オレンジ	お菓子 ヤクルト
16	火	ご飯 ちくわの2色揚げ 法蓮草の和え物、豚汁	米、ちくわ、青のり、カレー粉、ほうれん草、えのき茸、人参、豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、玉ねぎ、ごぼう、みそ、	せんべい ごまビスケット 牛乳

★は手作りおやつです。

小丸山認定こども園

17	水	<b>おにぎりの日</b> 鶏そぼろ入り玉子焼き しらす和え、スープ、バナナ	鶏肉、卵、しらす、キャベツ、きゅうり、豚肉、南瓜、小松菜、玉ねぎ、人参、コンソメ、バナナ	★フルーチェ せんべい 牛乳
18	木	ご飯 コロッケ、ひじき煮 沢煮椀	米、(冷)コロッケ、ソース、ひじき、水煮大豆、さつまいも揚げ、白滝、人参、いんげん、鶏肉、大根、しいたけ、ごぼう、ねぎ	★ドーナツ 牛乳
19	金	ミルクロールパン 魚のみそマヨ焼き コーンソテー、わかめスープ	ミルクロールパン、カレイ、みそ、マヨネーズ、ほうれん草、キャベツ、人参、コーン、じゃが芋、えのき茸、ねぎ、わかめ	せんべい ヤクルト
20	土	野菜いりいなりうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、あげ、なると、ヨーグルト	お菓子 ヤクルト
22	月	ご飯 豆腐の肉あんかけ 甘酢和え、根菜のみそ汁	米、豆腐、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、人参、いんげん、生姜、片栗粉、かにかま、もやし、きゅうり、みかん缶、わかめ、あげ、大根、里芋、ごぼう、ねぎ、みそ	★豆乳くずもち お茶
23	火	コッペパン チキンカツ、ごまマヨ和え 豆腐スープ、パイナップル	コッペパン、鶏肉、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ハム、キャベツ、もやし、人参、コーン、マヨネーズ、すりごま、豆腐、小松菜、玉ねぎ、椎茸、コンソメ、パイナップル	★たい焼き 牛乳
24	水	<b>おにぎりの日</b> 白身魚の照り焼き、すいか かぼちゃの甘煮、冬瓜汁	白身魚、生姜、南瓜、豚肉、冬瓜、人参、コーン、椎茸、すいか	ヨーグルト せんべい お茶
25	木	ミルクロールパン チンジャオロース カラフルサラダ、スープ	ミルクロールパン、豚肉、ピーマン、たけのこ、人参、ごま油、片栗粉、ツナ、マカロニ、きゅうり、コーン、パプリカ、マヨネーズ、わかめ、玉ねぎ、青梗菜、なると、中華だし	ビスケット、バナナ 牛乳
26	金	ご飯 鶏の照り焼き 野菜ソテー、みそ汁	米、鶏肉、生姜、ウインナー、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、片栗粉、大根、小松菜、えのき茸、みそ	ウエハース せんべい 野菜ジュース
27	土		<b>夏祭り</b>	
29	月	ご飯 肉じゃが、納豆和え 大根とあげのみそ汁	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、納豆、しらす、ほうれん草、ごま、やきのり、あげ、大根、ねぎ	えびせん 牛乳
30	火	コッペパン 焼き餃子 ひじきサラダ、春雨スープ	コッペパン、(冷)餃子、ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、すりごま、豚肉、春雨、青梗菜、玉ねぎ、コンソメ	★ももゼリー 牛乳
31	水	<b>おにぎりの日</b> チキンのマリネ 3色ごま和え、鶏ごぼう汁	鶏肉、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、あげ、ほうれん草、もやし、人参、すりごま、鶏肉、豆腐、ごぼう、ねぎ	★マシュマロクッキー 牛乳

\* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干だし)

\* 7月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23g、脂質18.9g、塩分2g、エネルギー554kcal

(未満児)・・・たんぱく質18.4g、脂質15g、塩分1.6g、エネルギー443kcal

\* 行事等により献立が変更することがあります。

\* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

※ おにぎりの具材は傷みやすい食材(ハム、チーズ等)は避け、梅干か紫蘇にしてください。

