



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	火	コッペパン かに玉、ツナサラダ コンソメスープ	コッペパン、卵、かにかま、ねぎ、ツナ、大豆水煮、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、すりごま、ベーコン、もやし、青梗菜、玉ねぎ、コンソメ	★マカロニきなこ牛乳
2	水	おにぎりの日 豆腐の肉あんかけ 酢の物、じゃが芋のみそ汁	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、おくら、きゅうり、エノキタケ、あげ、じゃが芋、小松菜、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
3	木	ご飯 鶏のから揚げ ゆかり和え、みそ汁	米、鶏肉、生姜、大根、片栗粉、ちくわ、キャベツ、きゅうり、人参、しそふりかけ、豆腐、ほうれん草、えのき茸、みそ	★ジャムサンド牛乳
4	金	ミルクロールパン 白身魚のピザ風 マカロニサラダ、スープ	ミルクロールパン、白身魚、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、チーズ、ハム、マカロニ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、鶏肉、青梗菜、もやし、人参、コンソメ	ビスケット 乳酸飲料
5	土	冷やし中華 ゼリー	中華麺、サラダチキン、もやし、人参、きゅうり、たまご、ごま油、ごま、刻み海苔、ゼリー	お菓子 乳酸飲料
7	月	彩りご飯☆ チキンナゲット、ブロッコリー 短冊サラダ、澄まし汁	米、野菜ふりかけ、チキンナゲット、ケチャップ、ブロッコリー、きゅうり、人参、ハム、卵、麩、そうめん、ねぎ、かまぼこ	★セタゼリー お茶
8	火	ツイストパン 鶏つくね ミモザサラダ、豆腐スープ	ツイストパン、鶏肉、豆腐、えのき茸、パン粉、卵、じゃが芋、きゅうり、マヨネーズ、小松菜、椎茸、中華だし	★コロッケ お茶
9	水	おにぎりの日 カレーのみそマヨ焼き 高野豆腐煮、澄まし汁	カレー、みそ、マヨネーズ、高野豆腐、あげ、白菜、人参、しめじ、いんげん、鶏肉、大根、キャベツ	ヨーグルト せんべい お茶
10	木	ご飯 魚のフライ ごまマヨ和え、豚汁	米、白身魚、小麦粉、パン粉、ソース、ハム、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、すりごま、マヨネーズ、豚肉、豆腐、じゃが芋、小松菜、ごぼう、みそ	★コーンとベーコンの 蒸しパン 牛乳
11	金	コッペパン チキンのマリネ 3色ごま和え、よしの汁	コッペパン、鶏肉、片栗粉、玉ねぎ、きゅうり、黄パプリカ、あげ、ほうれん草、もやし、すりごま、豚肉、豆腐、ごぼう、里芋、ねぎ	源氏パイ 乳酸飲料
12	土	焼うどん ヨーグルト	うどん、キャベツ、人参、豚肉、玉ねぎ、鰹節、ヨーグルト	お菓子 乳酸飲料
14	月	フランスパン ポテトのナポリタン風 サラダ、野菜スープ	フランスパン、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、ピーマン、ケチャップ、パセリ、かにかま、ブロッコリー、きゅうり、人参、ベーコン、青梗菜、もやし、コンソメ	りんごゼリー せんべい お茶
15	火	ご飯 鶏肉のカレー揚げ、トマト ひじき煮、根菜のみそ汁	米、鶏肉、カレー粉、片栗粉、ひじき、さつま揚げ、大豆水煮、しらたき、人参、いんげん、トマト、あげ、里芋、大根、小松菜、みそ	★フルーチェ お茶

16	水	おにぎりの日 厚揚げの卵とじ、みそ汁 ほうれん草の和え物、	卵、厚揚げ、玉ねぎ、にら、ほうれん草、えのき 茸、人参、豚肉、切り干し大根、キャベツ、みそ	ヨーグルト ビスケット お茶
17	木	ご飯 豆腐のまさご揚げ 梅和え、けんちん汁	豆腐、ツナ、ひじき、人参、玉ねぎ、コンソメ、片栗 粉、卵、パン粉、ちくわ、きゅうり、キャベツ、カット わかめ、梅干し、豚肉、里芋、大根、人参、ごぼ う、ごま油、みそ、	★パインチーズ クラッカー 牛乳
18	金	サンドパン(ホイップクリーム) ミニハンバーグ、オムレツ サラダ、コンソメスープ	サンドパン、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、卵、パン粉、ケ チャップ、ソース、(冷)オムレツ、ブロッコリー、レタ ス、ベーコン、マヨネーズ、粉チーズ、キャベツ、人 参、ウインナー、コンソメ	みかんクレープ 乳酸飲料
19	土	五目うどん オレンジ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、なると、 あげ、ねぎ、オレンジ	お菓子 乳酸飲料
22	火	バターロールパン チキンのマーマレード焼き サラダ、トマト、南瓜のポタージュ	バターロールパン、鶏肉、マーマレード、ハム、 キャベツ、きゅうり、人参、コーン、トマト、かぼ ちゃ、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、バター、パセリ	アイスクリーム お茶
23	水	おにぎりの日 鮭の竜田揚げ トマトのサラダ、みそ汁	鮭、生姜、片栗粉、サラダチキン、トマト、きゅうり、 コーン、高野豆腐、キャベツ、人参、えのき茸、み そ	★ピザパン 牛乳
24	木	ご飯 鶏そぼろ入り玉子焼き 納豆和え、ニラのスープ	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、いんげん、ひきわり納豆、 ほうれん草、しらす、人参、すりごま、焼きのり、鶏 肉、しめじ、ニラ、中華だし	★茹でトウモロコシ お茶
25	金	夏野菜カレー キャベツナサラダ すいか	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぼちゃ、な す、ピーマン、バター、りんご、ソース、ケチャップ、 カレールウ、ツナ、キャベツ、きゅうり、すいか	チーズ蒸しパン 乳酸飲料
26	土	夏祭り		
28	月	ご飯 肉じゃが、きゅうりの酢の物 みそ汁、オレンジ	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、かにかま、も やし、きゅうり、カットわかめ、厚揚げ、切り干し大 根、小松菜、人参、みそ、オレンジ	★ドーナツ 牛乳
29	火	フランスパン 牛肉と野菜の炒め物 ベイクドポテト、スープ	フランスパン、牛肉、ほうれん草、もやし、人参、ご ま油、ごま、卵、じゃが芋、青のり、かにかま、春 雨、青梗菜、玉ねぎ、中華だし	★フルーツポンチ お茶
30	水	おにぎりの日 焼売、コールスローサラダ わかめスープ	ミルクロールパン、(冷)焼売、ハム、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン、マヨネーズ、なると、 カットわかめ、青梗菜、中華だし	ぶどうゼリー せんべい お茶
31	木	ご飯 鯖のみそ煮 ジャーマンポテト、みそ汁	米、鯖、生姜、みそ、ウインナー、じゃが芋、玉ね ぎ、ピーマン、コンソメ、はんぺん、小松菜、しめ じ、人参、みそ、	★シュークリーム 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。

