

令和元年度7月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ	
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名
1	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・春雨サラダ・枝豆・味噌汁	米・豚肉・生姜・春雨・きゅうり・人参・ハム・枝豆・豆腐・玉ねぎ	レーズン蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・レーズン・牛乳
2	火	バナナ・牛乳	食パン(ブルーベリー)	エビカツ・かぼちゃサラダ・チーズ・ほうれんそうスープ	食パン・ブルーベリージャム・エビカツ・油・ソース・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・ほうれんそう・ベーコン	しらすおにぎり・麦茶	米・しらす・麦茶・(梅干し)
3	水	枝豆・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・野菜のごまあえ・煮卵・豆腐のスープ	米・鶏肉・油・にんにく・生姜・ケチャップ・もやし・いんげん・人参・すりごま・うずらの卵・豆腐・玉ねぎ・小松菜	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※スティックラスク
4	木	チーズ・麦茶	お楽しみメニュー		中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・コーン・わかめ・餃子・果物ジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※オレンジゼリー・せんべい・麦茶
5	金	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	鮭の甘味噌焼き・肉じゃが煮・すいか・わかめスープ	米・鮭の甘味噌漬け・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・しらたき・すいか・長ねぎ・わかめ	アメリカンドック・牛乳	アメリカンドック・ケチャップ・牛乳
6	土	納涼祭					
8	月	ゆでじゃが・麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き・和風パスタサラダ・ミニトマト・味噌汁	米・鶏肉・にんにく・生姜・パスタ・きゅうり・人参・ハム・ミニトマト・おふ・わかめ	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※クロワッサン
9	火	ビスケット・麦茶	ごはん	星のコロッケ・バンサンスー・オレンジ・オクラのスープ	米・星のコロッケ・油・ソース・春雨・きゅうり・人参・ハム・卵・いりごま・オレンジ・オクラ・玉ねぎ・おふ	フルーチェ・星せんべい	フルーチェ(いちご)・牛乳・星せんべい ※せんべい→ハイハイせん
10	水	枝豆・麦茶	ごはん	サバの文化干し・切干大根煮・中華きゅうり・味噌汁	米・サバの文化干し・切干大根・人参・いんげん・さつま揚げ・油揚げ・きゅうり・豆腐・なめこ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・きなこ・砂糖・牛乳
11	木	りんご・牛乳	ロールパン	タンダーチキン・ジャーマンサラダ・トマト・コーンスープ	ロールパン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・トマト・玉ねぎ・コーン・クリームコーン缶・牛乳・シチューミックス	ごま塩おにぎり・麦茶	米・ごま塩・麦茶・(梅干し)
12	金	卵ボーロ・麦茶	ごはん	マーボー豆腐 いんげんのごまあえ パイン・もやしのスープ	米・豚肉・豆腐・エビ・長ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・いんげん・人参・すりごま・パイン・もやし・ニラ	ツナサンド・牛乳	ロールパン・ツナ・キャベツ・マヨネーズ・スキムミルク・牛乳
13	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:焼きそば、ほうれんそうの磯あえ、りんごジュース			3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶	
16	火	スティック人参・麦茶	ごはん	ハンバーグ・ブロッコリーの炒め物・チーズ・味噌汁	米・ハンバーグ・ケチャップ・ブロッコリー・コーン・ベーコン・カレー粉・チーズ・なす・玉ねぎ	たこ焼き・麦茶	たこ焼き・マヨネーズ・ソース・青のり・麦茶 ※ベイクドポテト
17	水	せんべい・麦茶	冷やしうどん	しゅうまい・野菜ジュース	うどん・ハム・きゅうり・錦糸卵・ミニトマト・揚げ玉・しゅうまい・野菜ジュース	フルーツのクリームソースがけ・麦茶	桃缶・みかん缶・パイン缶・クリームチーズ・麦茶
18	木	枝豆・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・ひじき煮・りんご・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・ひじき・豚肉・人参・油揚げ・ちくわ・りんご・玉ねぎ・ニラ	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※スティックパン
19	金	クラッカー・麦茶	カレーライス	コールスローサラダ 福神漬け・飲むヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレー粉・ウ・キャベツ・きゅうり・人参・りんご・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・飲むヨーグルト	コーン蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・コーン・牛乳
20	土	10時:せんべい、麦茶	お昼:ラーメン、中華きゅうり、グレープジュース			3時:りんごゼリー、ビスケット、麦茶	
22	月	バナナ・麦茶	ごはん	鶏肉の味噌焼き・キャベツの昆布あえ・トマト・春雨スープ	米・鶏肉・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・トマト・春雨・小松菜・コーン	クリームパン・牛乳	クリームパン・牛乳 ※未満児は米粉のパン
23	火	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	ウインナー・ポークビーンズ バナナ・キャベツのスープ	米・ウインナー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・豚肉・ケチャップ・カットトマト缶・バター・バナナ・キャベツ・ベーコン	クラッカーサンド・牛乳	クラッカー・クリームチーズ・ブルーベリージャム・牛乳 ※クリームチーズサンド
24	水	ゆでじゃが・麦茶	ごはん	豚肉のマーレード焼き・和風サラダ・ミニトマト・すまし汁	米・豚肉・マーレードジャム・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・わかめ・ちくわ・ミニトマト・豆腐・水菜	フルーツゼリー・小魚	みかん缶・パイン缶・クールゼリーのもと・小魚 ※小魚→Caせんべい
25	木	ビスケット・牛乳	食パン(いちご)	メンチカツ・ブロッコリーサラダ・チーズ・ミネストローネスープ	食パン・いちごジャム・メンチカツ・油・ソース・ブロッコリー・卵・ハム・カレー粉・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・ベーコン・カットトマト缶	チャーハン・麦茶	米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン・麦茶
26	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	さわらの照り焼き・厚揚げの煮物・スティックきゅうり・味噌汁	米・さわらのみりん醤油漬け・厚揚げ・玉ねぎ・人参・なると・きゅうり・浅漬けのもと・もやし・油揚げ	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご、ハイハイせん
27	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼: ミートソーススパゲッティ、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジジュース			3時:グレープゼリー、せんべい、麦茶	
29	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	ミートローフ・ほうれんそうの磯あえ・バナナ・三絲湯	米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・ほうれんそう・人参・きざみのり・バナナ・春雨・ハム・レタス・セロリ・卵	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
30	火	りんご・牛乳	クロワッサン	ハムカツ・ひじきサラダ・ミニトマト・かき玉汁	クロワッサン・ハムカツ・油・ソース・ひじき・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・スキムミルク・ミニトマト・玉ねぎ・水菜・なると・卵	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
31	水	グレープゼリー・麦茶	ハヤシライス	中華ナムル りんごジュース	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・もやし・ほうれんそう・きゅうり・人参・焼豚・りんごジュース	とうもろこし・チーズ・麦茶	とうもろこし・チーズ・麦茶

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。誕生日会は4日を予定しています。

お楽しみメニュー

- ・わかめラーメン
- ・餃子
- ・果物ジュース



7月平均栄養価

3歳未満児	エネルギー	552kcal	たんぱく質	17.4g	脂質	18.5g
	カルシウム	202mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	575kcal	たんぱく質	18.5g	脂質	19.0g
	カルシウム	210mg	食塩	2.1g		