

令和2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	水	ヨーグルト・麦茶	ごはん	豚肉のマーメレード焼き・キャベツの昆布あえ・バナナ・もやしのスープ	米・豚肉・マーメレードジャム・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・バナナ・もやし・ニラ	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
2	木	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	サバの味噌煮・野菜のごまあえ・トマト・すまし汁	米・サバの味噌煮・もやし・いんげん・人参・すりごま・トマト・ほうれんそう・おふ	フルーツヨーグルト・塩せんべい	りんご・バナナ・みかん缶・パイン缶・ヨーグルト・塩せんべい ※せんべい→ひじきせん
3	金	卵ボーロ・麦茶	ごはん	春巻き・和風サラダ・枝豆・味噌汁	米・春巻き・油・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ちくわ・わかめ・枝豆・なす・玉ねぎ	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
4	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:ラーメン、中華きゅうり、りんごジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶	
6	月	せんべい・麦茶	ごはん	松風焼き・春雨サラダ・りんご・すまし汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・春雨・きゅうり・人参・ハム・りんご・小松菜・はんぺん	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※米粉パン
7	火 七夕	ビスケット・麦茶	ごはん	星のハンバーグ・中華ナムル・パイン・オクラのスープ	米・星のハンバーグ・ケチャップ・もやし・ほうれんそう・きゅうり・人参・焼豚・パイン・オクラ・玉ねぎ・おふ	七夕ゼリー・星せんべい	七夕ゼリー・星せんべい ※星せんべい→あんぱんまんせん
8	水	りんご・牛乳	食パン(ブルーベリー)	ヒレカツ・ブロッコリーの炒め物・チーズ・コンソメスープ	食パン・ブルーベリージャム・ヒレカツ・油・ソース・ブロッコリー・コーン・ベーコン・カレー粉・チーズ・キャベツ・玉ねぎ	若菜おにぎり・麦茶	米・若菜ごはんのもと・麦茶・(梅干し)
9	木	グレーゼリー・麦茶	ハヤシライス	ツナのあえもの オレンジジュース	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・きゅうり・もやし・キャベツ・人参・ツナ・オレンジジュース	コーン蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・コーン・牛乳
10	金	枝豆・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・切り昆布煮・スティックきゅうり・すまし汁	米・鮭の西京漬け・きざみ昆布・さつま揚げ・椎茸・人参・きゅうり・浅漬けのもと・豆腐・水菜	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
13	月	せんべい・麦茶	ごはん	はんぺんフライ・ジャーマンサラダ・オレンジ・ほうれんそうスープ	米・はんぺんフライ・油・ソース・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・オレンジ・ほうれんそう・ハム	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※クロワッサン
14	火	卵ボーロ・麦茶	二色丼	ツナのあえもの・チーズ・かき玉汁	米・鶏肉・鮭・きざみのり・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ツナ・チーズ・卵・玉ねぎ・水菜・なると	フルーチェ・えびせんべい	フルーチェ(いちご)・牛乳・えびせんべい ※せんべい→野菜ハイハイせん
15	水	バナナ・麦茶	ごはん	さわらの照り焼き・切干大根煮・枝豆・味噌汁	米・さわらの照り焼き・切干大根・人参・さつま揚げ・いんげん・油揚げ・枝豆・おふ・わかめ	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
16	木 おまつりごっこ	チーズ・麦茶	焼きそば	鶏のからあげ・ポテト・きゅうりの浅漬け・野菜ジュース	中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・鶏肉・にんにく・生姜・油・ポテト・きゅうり・浅漬けのもと・野菜ジュース	かき氷・サラダせんべい	氷・シロップ・サラダせんべい ※せんべい→小魚せん
17	金	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 パイン・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・カットマト缶・バター・パイン・キャベツ・ハム	バウムクーヘン・牛乳	バウムクーヘン・牛乳 ※食パン
18	土	10時:クラッカー、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、グレープジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶	
20	月	ビスケット・麦茶	ごはん	ミートローフ・いんげんのごまあえ・りんご・味噌汁	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・いんげん・人参・すりごま・りんご・もやし・油揚げ	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・牛乳・バター・卵・牛乳
21	火	りんご・牛乳	ロールパン	ハムカツ・チーズサラダ・枝豆・コーンスープ	ロールパン・ハムカツ・油・ソース・キャベツ・きゅうり・人参・チーズ・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・枝豆・コーン・玉ねぎ・クリームコーン缶・シチューミックス	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
22	水 誕生日会	チーズ・麦茶	カレーライス	コールスローサラダ 福神漬け オレンジジュース	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・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・オレンジジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※グレーゼリー、ハイハイせん、麦茶
25	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:うどん、中華きゅうり、野菜ジュース			3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶	
27	月	クラッカー・麦茶	ごはん	鶏の照り焼き・キャベツの昆布あえ・すいか・三絲湯	米・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・すいか・春雨・ハム・レタス・セロリ・卵	付け合わせパン・麦茶	食パン・いちごジャム・麦茶 ※ジャムなし
28	火	ヨーグルト・麦茶	ごはん	サバの文化干し・ひじき煮・中華きゅうり・味噌汁	米・サバの文化干し・ひじき・豚肉・人参・油揚げ・ちくわ・きゅうり・豆腐・なめこ	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※ロールパン
29	水	せんべい・麦茶	冷やしうどん	しゅうまい・ブロッコリーのおかかあえ・りんごジュース	うどん・ハム・きゅうり・錦糸卵・トマト・揚げ玉・しゅうまい・ブロッコリー・おかか・りんごジュース	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 ※ソースなし
30	木	バナナ・牛乳	クロワッサン	タンドリーチキン・和風パスタサラダ・チーズ・ミネストローネスープ	クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・パスタ・きゅうり・人参・ハム・チーズ・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・ハム・カットマト缶	しらすおにぎり・麦茶	米・しらす・麦茶・(梅干し)
31	金	オレンジゼリー・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・野菜のごまあえ・パイン・豆腐のスープ	米・豚肉・もやし・いんげん・人参・すりごま・パイン・豆腐・小松菜・玉ねぎ	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。



7月平均栄養価

3歳未満児	エネルギー	568kcal	たんぱく質	17.3g	脂質	18.7g
	カルシウム	200mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	580kcal	たんぱく質	18.7g	脂質	19.1g
	カルシウム	205mg	食塩	2.1g		