

令和4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	金	ビスケット・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・炒り豆腐 中華きゅうり・すまし汁	米・鮭の西京漬け・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・椎茸・人参・小ねぎ・きゅうり・ほうれんそう・はんぺん	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※米粉のパン
2	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:うどん、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶	
4	月	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	はんぺんフライ・ブロッコリーの炒め物・りんご・もやしのスープ	米・はんぺんフライ・油・ソース・ブロッコリー・コーン・ハム・カレー粉・りんご・もやし・ニラ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・きなこ・砂糖・牛乳
5	火	バナナ・牛乳	食パン(ブルーベリー)	タンダリーチキン・ひじきサラダ・トマト・コンソメスープ	食パン・ブルーベリージャム・鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・にんにく・ひじき・きゅうり・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・トマト・キャベツ・玉ねぎ	ちまき・麦茶	ちまき・麦茶 ※わかめごはん
6	水	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・切干大根サラダ・チーズ・わかめスープ	米・豚肉・切干大根・人参・きゅうり・かにかま・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・わかめ・長ねぎ	黒糖蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・黒糖・レーズン・牛乳
7	木 七夕	卵ポーロ・麦茶	ごはん	星のコロッケ・春雨サラダ・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・オレンジ・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 ※せんべい→野菜ハイハイせん
8	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・厚揚げの煮物・枝豆・味噌汁	米・タラのカレー風味・厚揚げ・玉ねぎ・人参・なると・枝豆・もやし・油揚げ	アメリカンドック・牛乳	アメリカンドック・牛乳 ※ケチャップなし
9	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:焼きそば、スティックきゅうり、野菜ジュース			3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶	
11	月	枝豆・麦茶	ごはん	鶏肉の味噌焼き・ジャーマンサラダ・チーズ・かき玉汁	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・ハム・チーズ・卵・玉ねぎ・水菜・なると	きなこクッキー・牛乳	ホットケーキミックス・きなこ・牛乳・バター・砂糖・牛乳
12	火	りんご・牛乳	ロールパン	ヒレカツ・かぼちゃサラダ・煮卵・冬瓜のスープ	ロールパン・ヒレカツ・油・ソース・かぼちゃ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・冬瓜・ハム	しらすおにぎり・麦茶	米・しらす・麦茶・(梅干し)
13	水	クラッカー・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・ひじき煮・トマト・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・ひじき・豚肉・人参・椎茸・油揚げ・ちくわ・トマト・なす・玉ねぎ	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 ※フルーツの盛り合わせ
14	木 誕生日会	せんべい・麦茶	スパゲッティ	豆サラダ・バナナ野菜ジュース	パスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・ケチャップ・キャベツ・きゅうり・人参・水煮大豆・チーズ・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ・野菜ジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※カップケーキ
15	金	チーズ・麦茶	二色丼	和風サラダ・すいか味噌汁	米・鶏肉・鮭・きざみのり・キャベツ・もやし・きゅうり・かまぼこ・わかめ・すいか・なす・玉ねぎ	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※食パン
19	火	バナナ・麦茶	夏野菜カレー	コールスローサラダ 福神漬け グレープジュース	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・なす・カレールーウ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・グレープジュース	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
20	水	ビスケット・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・りんご・味噌汁	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・りんご・もやし・油揚げ	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
21	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・人参・いんげん・すりごま・トマト・ほうれんそう・おふ	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご、ビスケット
22	金	卵ポーロ・麦茶	ごはん	鶏の照り焼き・和風パスタサラダ・チーズ・豆腐のスープ	米・鶏肉・パスタ・きゅうり・人参・ハム・チーズ・豆腐・玉ねぎ・小松菜	フルーチェ・せんべい	フルーチェ・牛乳・せんべい ※せんべい→小魚せん
23	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:ラーメン、スティックきゅうり、りんごジュース			3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶	
25	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・ツナのあえもの・トマト・味噌汁	米・豚肉・生姜・きゅうり・もやし・キャベツ・人参・ツナ・トマト・わかめ・なめこ	クリームパン・牛乳	クリームパン・牛乳 ※ロールパン
26	火	ビスケット・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・きゅうり・ほうれんそう・人参・焼き豚・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
27	水	コーンフレーク・牛乳	クロワッサン	ハムカツ・ツナサラダ・パイン・コーンスープ	クロワッサン・ハムカツ・油・ソース・キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・パイン・コーン・玉ねぎ・牛乳・シチューミックス	いなり寿司・麦茶	米・味付け油揚げ・麦茶 ※油揚げごはん
28	木	卵ポーロ・麦茶	ごはん	鮭の味噌バター焼き・切り昆布煮・枝豆・すまし汁	米・鮭の味噌バター・きざみ昆布・人参・椎茸・さつま揚げ・枝豆・豆腐・水菜	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
29	金 なつまつり	チーズ・麦茶	冷やしうどん	鶏のからあげ・ポテト・スティックきゅうり・果物ジュース	うどん・揚げ玉・きざみのり・鶏肉・にんにく・生姜・油・ポテト・きゅうり・浅漬けのもと・果物ジュース	かき氷・せんべい	氷・シロップ・サラダせんべい ※せんべい→Caせんべい
30	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:ミートソーススパゲッティ、ほうれんそうの磯あえ、グレープジュース			3時:バナナ、せんべい、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	17.4g	脂質	18.6g
	カルシウム	205mg	食塩	2.1g		
3歳以上児	エネルギー	590kcal	たんぱく質	18.7g	脂質	19.2g
	カルシウム	212mg	食塩	2.2g		