２０２２年　７月号

日	曜	献立	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		おやつ
1	金	ごはん					米	70	七夕フルーツポンチ りんごジュース みかん缶、すいかりんご、寒天、さとう 牛乳
		七夕豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ	40	たまねぎ	10	パン粉	5	
			木綿豆腐	20	干椎茸	0.5			
					人参	15			
		ツナサラダ（ドレッシング）	ツナ	5	きゅうり	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		もやしスープ			もやし	20			
					ホウレン草	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
2	土	牛丼	牛肉	40	たまねぎ	30	米	70	おかし（マリー） 牛乳
			かまぼこ	10	人参	20			
					三度豆	10			
		小松菜の和え物			小松菜	20			
					はくさい	20			
					人参	10			
		すまし汁			えのき	10			
					わかめ	0.3			
		果物			バナナ	40			
4	月	ごはん					米	70	おかし（エースコイン） 牛乳
		豚肉のしょうが煮	豚肉	100					
		キャベツの和え物	大豆	5	キャベツ	30			
					ホウレン草	10			
					人参	10			
		すまし汁			たまねぎ	20			
					もやし	10			
					青ねぎ	3			
		果物			オレンジ	30			
5	火	もみのりごはん			もみのり	0.5	米	70	ごまパン 強力粉、さとう ごま、ドライイースト サラダ油、塩 牛乳
		煮魚	たら	60					
		めかぶ入りきゅうりもみ			きゅうり	40			
					人参	10			
					めかぶ	0.5			
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	20	人参	10			
					小松菜	10			
		果物			すいか	60			
6	水	ごはん					米	70	ふわふわヨーグルト フレーンヨーグルト みかん缶 マシュマロ 牛乳
		牛肉と野菜の炒め煮	牛肉	20	糸こんにゃく	40			
					人参	15			
					ごぼう	15			
					三度豆	10			
					赤・黄パプリカ	6			
		おくらのちりめん和え	ちりめんじゃこ	3	おくら	30			
		すまし汁			たまねぎ	20			
					人参	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
7	木	みそバターラーメン	豚肉	10	キャベツ	30	中華そば	90	かにパン（卵不使用） 牛乳
					もやし	15			
					人参	10			
					コーン	5			
					青ねぎ	3			
		ふりかけおにぎり	おかかふりかけ	1			米	35	
		鶏ささみのごま和え	鶏ささみ	20	大根	15	白ごま	2	
					小松菜	15			
					人参	10			
		果物			バナナ	40			
8	金	夏野菜カレーライス	牛肉	20	たまねぎ	30	米	70	おかし（野菜煎餅） 牛乳
					人参	15	かぼちゃ	15	
					なす	10	さつまいも	15	
					トマト	10			
					コーン	5			
		ドレッシングサラダ			きゅうり	30			
					人参	10			
					大根	10			
		オニオンスープ			たまねぎ	10			
		みかんゼリー			みかんゼリー	70			
9	土	ピラフ	ツナ	20	たまねぎ	40	米	70	おかし（黒ごまｸﾗｯｶｰ） 牛乳
					人参	10			
					コーン	5			
					グリンピース	5			
		鶏肉の照り煮	鶏肉	80					
		コンソメスープ			はくさい	20			
					人参	10			
		果物			りんご	30			
11	月	ごはん					米	70	いももち じゃがいも、片栗粉 塩 お茶
		鶏肉の甘辛煮	鶏肉	100					
		春雨サラダ	ベーコン	7	きゅうり	15	春雨	8	
					人参	10			
					コーン	10			
		小松菜スープ			小松菜	10			
					たまねぎ	10			
					わかめ	0.3			
		果物			オレンジ	30			
12	火	ドライカレー	合ミンチ	30	たまねぎ	30	米	70	おかし（ひつじ以下…シガーフライ）（ゆり以上…カンパン） 牛乳
					トマト	10			
					人参	10			
					グリンピース	5			
					コーン	5			
		ベイクドポテト			青のり	0.1	じゃがいも	40	
		野菜スープ			キャベツ	20			
					ホウレン草	10			
					人参	10			
		２色のムースゼリー	牛乳	15	ぶどうジュース	50			
			生クリーム	15					
13	水	きのこごはん	うす揚げ	3	まいたけ	10	米	60	コーンマヨトースト 食パン、コーン、チーズ 卵抜きマヨネーズ 牛乳
			鶏肉	10	えのき	10			
					しめじ	10			
					人参	10			
		焼魚	鮭	60	グリンピース	5			
		きしめん汁			たまねぎ	10	きしめん	20	
					人参	10			
					小松菜	10			
		果物			すいか	60			
14	木	ごはん					米	70	サクサクパイ パイシート（卵抜き） さとう 牛乳
		酢豚	豚肉	50	たまねぎ	15			
					人参	10			
					ピーマン	7			
		おくらとコーンの和え物			おくら	30			
					コーン	10			
		豆腐スープ	ソフト木綿豆腐	20	ホウレン草	10			
					人参	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
15	金	彩り焼きそば	ベーコン	10	キャベツ	40	焼きそば	100	ようかん こしあん 寒天 牛乳
					人参	10			
					赤・黄パプリカ	6			
		鶏ささみのごま和え	鶏ささみ	20	大根	15	白ごま	2	
					きゅうり	15			
					人参	10			
		えのきスープ			えのき	15			
		果物			バナナ	40			

日	曜	献立	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		おやつ
16	土	豚丼	豚肉	40	たまねぎ	30	米	70	おかし（乳児…お子様煎餅）（幼児…減塩ばりんこ） 牛乳
			かまぼこ	10	人参	20			
		キャベツのツナ和え	ツナ	5	キャベツ	30			
					きゅうり	10			
					人参	10			
		すまし汁			小松菜	10			
					わかめ	0.3			
		果物			りんご	30			
19	火	ハンバーガー	牛・豚・鶏ミンチ	50	たまねぎ	10	ロールパン	40	バニラアイス（卵不使用） 牛乳
			木綿豆腐	15	キャベツ	25	パン粉	5	
		焼きポテト					じゃがいも	30	
		ドレッシングサラダ			きゅうり	30			
					コーン	10			
					人参	10			
		ポパイスープ			ホウレン草	10			
					たまねぎ	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
20	水	野菜のクリームスパゲティ	ベーコン	12	キャベツ	20	スパゲティ	50	レモンマフィン ホットケーキミックス 小麦粉、レモン汁 豆乳、バター、さとう 牛乳
			牛乳	20	たまねぎ	15			
			生クリーム	20	人参	10			
			脱脂粉乳	2	コーン	5			
		ウインナー	ウインナー	20	グリンピース	5			
		ブロッコリーのドレッシングサラダ			ブロッコリー	20			
					きゅうり	20			
					人参	10			
		果物			バナナ	40			
21	木	ふりかけごはん	鮭ふりかけ	2			米	70	サブレ 小麦粉、バター さとう 牛乳
		煮魚	かれい	60					
		こんにゃくのごま酢和え			糸こんにゃく	25	白ごま	2	
					きゅうり	10			
					人参	10			
					コーン	10			
					わかめ	0.3			
		みそ汁			たまねぎ	10	かぼちゃ	20	
					ごぼう	10			
					青ねぎ	3			
		果物			オレンジ	30			
22	金	ごはん					米	70	おかし（ソフト煎餅） 牛乳
		チンジャオロースー	牛肉	40	ピーマン	10			
					人参	15			
					たまねぎ	20			
					竹の子	7			
					赤・黄パプリカ	6			
		ホウレン草の和え物			ホウレン草	30			
					はくさい	10			
					人参	10			
		中華スープ			わかめ	0.3	白ごま	2	
		果物			グレープフルーツ	30			
23	土	しょうゆラーメン	鶏肉	15	小松菜	10	中華そば	120	おかし（麦ウエハース） 牛乳
					もやし	20			
					人参	10			
					コーン	10			
		キャベツの中華和え	ツナ	5	キャベツ	30			
					人参	10			
					きゅうり	10			
		果物			バナナ	40			
25	月	ごはん					米	70	おからクッキー ホットケーキミックス おから、バター さとう 牛乳
		シューマイ	豚ミンチ	50	たまねぎ	10	シューマイの皮	6	
					干椎茸	0.5			
					グリンピース	1			
		ナムル			もやし	40	白ごま	2	
					三度豆	10			
					人参	10			
		大根スープ			大根	30			
					えのき	10			
					わかめ	0.3			
		果物			オレンジ	30			
26	火	冷やしうどん	かにかま（卵不使用）	10	きゅうり	15	うどん	110	黒糖ふラスク ふ バター、黒糖 牛乳
					人参	10			
					コーン	10			
					ホウレン草	10			
		わかめおにぎり			わかめ	0.3	米	35	
		ゴーヤチャンプルー	豚肉	15	ゴーヤ	10			
			木綿豆腐	40	たまねぎ	20			
					人参	10			
		果物			バナナ	40			
27	水	ごはん					米	70	クリームミルクパン 食パン、牛乳 生クリーム、さとう ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、ﾊﾞﾀｰ 牛乳
		照り焼きチキン	鶏肉	80					
		ブロッコリーの和え物			ブロッコリー	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		オニオンスープ			たまねぎ	20			
					小松菜	10			
					人参	10			
		果物			すいか	60			
28	木	みそ豚丼	豚肉	40	たまねぎ	30	米	70	おかし（ホームパイ） 牛乳
					人参	20	白ごま	2	
					三度豆	10			
		キャベツの和え物	大豆	5	キャベツ	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		すまし汁			なめこ	10	ふ	2	
					青ねぎ	3			
		果物			グレープフルーツ	30			
29	金	ごはん					米	70	りんごゼリー りんごジュース みかん缶、ゼラチン 寒天、さとう 牛乳
		赤魚のカレームニエル	赤魚	60					
		甘酢和え			ブロッコリー	25			
					キャベツ	15			
					人参	10			
		すまし汁			はくさい	20	かぼちゃ	20	
					たまねぎ	10			
					ホウレン草	10			
		果物			オレンジ	30			
30	土	チキンライス	鶏肉	40	たまねぎ	40	米	70	おかし（野菜ｸﾗｯｶｰ） 牛乳
					トマト	20			
					人参	10			
					コーン	5			
					グリンピース	5			
		豚肉の照り煮	豚肉	80					
		コンソメスープ			小松菜	10			
					人参	10			
		果物			りんご	30			

水分をこまめに摂ろう！

☆海外産の食品を使用する場合は業者に可能な限り検査機関の結果（細菌・残留農薬など）をもとにした安全証明書の発行をお願いしています。
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。
☆乳児は１０時におやつがあります。
☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
☆献立表に記載しているグラム数量は３～５歳児を基準にしています。

（１～２歳児）　※1日の給与量の５０％を目標に設定しています。

エネルギー	463kcal	炭水化物	66.5g
たんぱく質	20.2g	食塩	1.5g
脂質	12.8g	カルシウム	213mg

（３～５歳児）　※1日の給与量の４５％を目標に設定しています。

エネルギー	574kcal	炭水化物	82.5g
たんぱく質	25.1g	食塩	1.6g
脂質	15.9g	カルシウム	259mg