



# 令和元年7月 献立表

3歳以上児



日曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1月	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) しいなご(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 乳酸菌飲料(乳製品) 芋かりんとう	なす(果実、生) スイートコーン缶詰 トマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 404kcal タンパク: 13g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.2g	
2火	チーズハンバーグ 温野菜 すまし汁 スイカ	牛乳 サブレ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 パン粉(乾燥) 黒砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 286kcal タンパク: 15.7g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 2.4g	
3水	さわらのチーズフライ 土佐和え 白菜汁 グレープフルーツ	牛乳 手作りラスク	さわら(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖)	乾燥わかめ ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 405kcal タンパク: 18.1g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.3g	
4木	トマト肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 豆麩汁 ぶどう	野菜生活 とうもろこし	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつまいも かつお節 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 焼きふ(観世ふ)	にんじん たまねぎ さやいんげん(若ざや、生) トマト缶詰 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 398kcal タンパク: 16.5g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.6g	
5金	夏野菜ぶっかけそうめん 天ぷら 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 米菓(塩せんべい)	きゅうり レタス スイートコーン缶詰 トマト(果実、生) あおのり(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 462kcal タンパク: 14.8g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 2.4g	
6土	ソフトフランスピーナツパン ラトウイユ 牛乳 キウイ	プリン せんべい	普通牛乳	コッペパン らつかせい(ピーナツバター) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ(りん茎、生) にんじん スツキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン(果実、生) なす(果実、生) トマト トマト缶詰 キウイフルーツ	エネルギー: 623kcal タンパク: 19.7g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 3.3g	
7日								
8月	ささ身揚げ 切り干し大根の中華和え むらくも汁 スイカ	ヨーグルト 小魚	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ なんと 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	しょうが(根茎、生) にんにく 切干しいんげん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) にんじん 根深ねぎ ぶどう	エネルギー: 332kcal タンパク: 21.6g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 2.1g	
9火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ メロン	スポロン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) メロン	エネルギー: 437kcal タンパク: 18g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 2.2g	
10水	さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 キウイ	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	しょうが(根茎、生) きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 23.3g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 2g	
11木	ズッキーニ入り酢豚 キッシュ わかめ汁 ぶどう	ジョア ビスコ	ぶた大型種、もも(赤肉、生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター ビスケット(ソフト)	ズッキーニ しょうが 青ピーマン たまねぎ にんじん 乾しいんげん(乾) バインアップル スイートコーン缶詰 ほうれんそう 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー: 493kcal タンパク: 18.9g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 2.1g	
12金	サラダうどん 照り焼きチキン 牛乳 メロン	麦茶 誕生ケーキ アイス	鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	干しうどん(乾) マヨネーズ(全卵型) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪) ショートケーキ	きゅうり スイートコーン缶詰 トマト(果実、生) サニーレタス(葉、生) しょうが にんにく(りん茎、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 621kcal タンパク: 21.9g 脂質: 29g	食塩相当量: 2.3g	誕生会
13土	メロンパン 牛乳 パナナ		普通牛乳		パナナ(生)	エネルギー: 405kcal タンパク: 12.5g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.5g	午前保育
14日								
15月								海の日





# 令和元年7月 献立表

3歳以上児



日曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 火	ミートローフ ナムル なめこ汁 キウイ	野菜生活 とうもろこし	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) かつお節	パン粉(乾燥) なたね油 ごま油 ごま (いり)	たまねぎ ほうれんそう スイートコーン缶詰 に んじん 緑豆もやし にんにく なめこ 根深ねぎ キウイフルーツ スイートコーン	エネルギー: 329kcal タンパク: 16.2g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.6g	
17 水	赤魚の煮魚 ごぼうサラダ すまし汁 メロン	牛乳 おやつぱん	しらうお(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし 豆腐 かつお節 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 コッペパ ン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイ プマーガリン(家庭用)	ごぼう(根、生) きゅうり にんじん スイートコー ン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深 ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 384kcal タンパク: 18g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 2.7g	
18 木	夏野菜マーボー豆腐 花型卵 キャベツ汁 ぶどう	牛乳 じゃが丸くん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木 綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 絹ご し豆腐 削り節 普通牛乳	ごま油 でん粉 ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 有塩バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 根深ね ぎ 乾しいたけ スイートコーン缶詰 青 ピーマン なす キャベツ ぶどう あまのり	エネルギー: 510kcal タンパク: 22.6g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 2.1g	サマーキャンプ
19 金	あんかけ焼きそば ウィンナー 牛乳 すいか	ぶどうジュース せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソー セージ(ウィンナー) 普通牛乳	蒸し中華めん 黒砂糖 でん粉(じゃが いもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけの こ(ゆで) 乾しいたけ(乾) 緑豆もやし(生) キャ ベツ こまつな(葉、生) すいか	エネルギー: 463kcal タンパク: 15.7g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 2.4g	サマーキャンプ
20 土	カツサンド コロコロスープ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ソーセージ(ウィン ナー) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ミルクチョコレート じゃがいも 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、 生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 550kcal タンパク: 17.2g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.1g	
21 日								
22 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ (生) 普通牛乳	オリーブ油 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) エリンギ(生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 426kcal タンパク: 13g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 1.6g	
23 火	青しそ照り焼きチキン かぼちゃサラダ 大根汁 オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	若鶏、もも(皮つき、生) プロセステー ズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	ドレッシングタイプ和風調味料 なたね 油 マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) 車糖(三温糖) 調合油	しそ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじ ん きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 だ いこん 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 431kcal タンパク: 19.5g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 1.2g	
24 水	カレイのマリネ スパゲティサラダ まいたけ汁 グレープフルーツ	ゼリー せんべい	まがれい(生) まぐろ類缶詰(水煮、フ レック、ライト) 油揚げ 米みそ(甘み そ)	でん粉 なたね油 車糖(三温糖) マカ ロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) 米菓	たまねぎ 黄ピーマン赤ピーマン きゅうり に んじん スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 乾 燥わかめ グレープフルーツ	エネルギー: 416kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.4g	
25 木	オクラいり五目納豆 かぼちゃの甘煮 豆腐汁 スイカ	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ 糸引き納豆 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 黒砂糖 ラクトアイス(普通 脂肪)	根深ねぎ(葉、軟白、生) オクラ にんじん 日 本かぼちゃ たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) キ ウイフルーツ	エネルギー: 369kcal タンパク: 15.6g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.8g	新潟遠足
26 金	夏野菜のトマトスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 ぶどう	ジョア 焼きおにぎり	ぶた、ひき肉(生) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米)	にんにく たまねぎ(りん茎、生) なす(果実、 生) 青ピーマン(果実、生) トマト(果実、生) トマト缶詰 ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 582kcal タンパク: 22.5g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 2.8g	
27 土	甘バターサンド 野菜ソテー 牛乳 メロン	牛乳寒天 せんべい	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮な し、生) 有塩バター 米菓(塩せんべ い)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) ふなしめじ (生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイ ル) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 594kcal タンパク: 19.4g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.9g	
28 日								
29 月	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト 小魚	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 焼 き竹輪 生揚げ	なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) マカロニ・スパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん トマト缶詰 ス イートコーン缶詰 きやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 377kcal タンパク: 17.1g 脂質: 15g	食塩相当量: 0.9g	
30 火	ヒレカツ キャベツ和え わかめ汁 オレンジ	アイス	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全 卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛み そ) 削り節	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	キャベツ(結球葉、生) にんじん スイートコー ン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干 し) バレンシアオレンジ	エネルギー: 304kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.4g	
31 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 白菜汁 ぶどう	牛乳 ドッグパン	べにざけ ナチュラルチーズ かつお節 醤油 油揚げ かつお節 米みそ 普通牛 乳 ソーセージ プロセステーズ	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネ ーズ(全卵型) コッペパン ミルクチョコ レート	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) はくさい 根深ねぎ ぶどう (皮なし、生) キャベツ	エネルギー: 610kcal タンパク: 28.8g 脂質: 28.2g	食塩相当量: 2.4g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園