

7月 献立予定表



[7月の目標]

よく噛んで
食べましょう



12日(水)
保育参観
(1歳児)



22日(土)
お楽しみ会



25日(火)
誕生会



認定こども園 関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	土	ビスケット 牛乳	肉じゃが 煮の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌 みかん	豚バラ肉 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 麩	人参 玉葱 ピーマン 葱	ごはん ジュース	ウインナーロール ジュース	未651 以466
3	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん ジュース	ヨーグルト ジュース せんべい	未562 以335
4	火	せんべい 牛乳	カレーの磯辺揚げ キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	青海苔 カレイ	米 小麦粉油 すりごま	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん 牛乳	オレンジカップケーキ 牛乳	未588 以412
5	水	ビスケット 牛乳	えのき入り炒り豆腐 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かにかまぼこ	米 片栗粉 春雨 じゃが芋	人参 えのき 生薑 ピーマン 人参 きゅうり コーン	ごはん お好み焼き 牛乳	お好み焼き 牛乳	未613 以442
6	木	クッキー 牛乳	じゃが芋の味噌汁 ささみのカレー揚げ 豆腐の味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌	ささみ	米 片栗粉油	人参 きゅうり	ごはん 牛乳	バームクーヘン 牛乳	未573 以392
7	金	せんべい 牛乳	異型オムレツ ミニトマト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	豆腐 わかめ 卵 ハム	米 チーズ	人参 玉葱 ピーマン ミニトマト 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 ぶどう	ごはん 牛乳	星クッキー 牛乳	未589 以406
8	土	ビスケット 牛乳	チキンカレー 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん ジュース	バターロール ジュース	未740 以546
10	月	クッキー 牛乳	焼き魚 すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	人参 ピーマン	ごはん ジュース	プリン ジュース せんべい	未572 以359
11	火	せんべい 牛乳	ひじき入り卵焼き ほうれん草のサラダ キャベツの味噌汁	だし汁 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	ひじき 卵	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 キャベツ	ごはん 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	未651 以474
12	水	ビスケット 牛乳	ミートローフ ぎゅうりと竹輪のサラダ 煮の味噌汁 メロン	ケチャップ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 竹輪 わかめ	米 パン粉	玉葱 人参 きゅうり 葱 メロン	ごはん 牛乳	チーズケーキ マフィン 牛乳	未612 以429
13	木	クッキー 牛乳	煮の味噌汁 かじきのソテー キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 酢 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ	米 片栗粉 バター油 じゃが芋	生薑 にんにく 人参 キャベツ	ごはん 牛乳	バナナ せんべい ジュース	未553 以333
14	金	せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ わかめの味噌汁 みかん	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ わかめ	米	葱 生薑 レモン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 みかん	ごはん ジュース	ミニあんぱん ジュース	未634 以440
15	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン コーン バナナ	ごはん ジュース	ビスケット ジュース	未688 以498
18	火	クッキー 牛乳	鯉のカルパルス マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	マヨネーズ 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鯉 かまぼこ 油揚げ	米	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん 牛乳	中華風蒸しパン 牛乳	未687 以555
19	水	せんべい 牛乳	つくねあんかけ ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 ほうれん草 人参 大根 ぶどう	ごはん 牛乳	ポテトドーナツ 牛乳	未974 以570
20	木	ビスケット 牛乳	和風梅子キン プロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 梅干し 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節	米 片栗粉油	人参 ブロッコリー	ごはん ジュース	カスタードパイ ジュース	未421 以219
21	金	クッキー 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 中華風酢の物 煮の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	エビ 豆腐 かにかまぼこ	じゃが芋 片栗粉 油 春雨 麩	人参 生薑 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり	ごはん 牛乳	いちご蒸しパン 牛乳	未564 以372
22	土									
24	月	ビスケット 牛乳	中華風ローストチキン きゅうりのナムル 玉葱の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 白ごま	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん 牛乳	豆腐パン 牛乳	未523 以371
25	火	クッキー 牛乳	ピラフ エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう	コンソメ 塩 ソース マヨネーズ コンソメ	ベーコン エビ 卵	米 小麦粉 油 パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン コーン	ごはん ジュース	ケーキ 牛乳	未980 以838
26	水	せんべい 牛乳	ギョウザ 野菜サラダ 大根の味噌汁	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ かにかまぼこ	米	人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 大根	ごはん ジュース	ドーナツ ジュース	未480 以285
27	木	ビスケット 牛乳	ポークケチャップ きゅうりもみ 煮の味噌汁 みかん	ケチャップ ソース 塩 だし汁 味噌	豚ロース肉 かにかまぼこ	米	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱 みかん	ごはん 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	未593 以426
28	金	クッキー 牛乳	かじきの味噌焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき ひじき かまぼこ 油揚げ	米	人参 キャベツ	ごはん 牛乳	大豆スコーン 牛乳	未620 以399
29	土	せんべい 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳	醤油 みりん 中華だし	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	じゃが芋 米 片栗粉 ごま	人参 玉葱 ピーマン 生薑 葱 みかん	ごはん ジュース	ミニクリームパン ジュース	未661 以474
31	月	ビスケット 牛乳	ツナ入り卵焼き キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	ツナ 卵 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ	ごはん 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	未646 以463

よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや
細菌を洗い流す作用もありむし歯の予防に繋がります。



7月 献立予定表



[7月の目標]

よく噛んで
食べましょう



12日(水)
保育参観
(1歳児)



22日(土)
お楽しみ会



25日(火)
誕生会



認定こども園 関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
					黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
1	土	ビスケット 牛乳	肉じゃが 煮の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌 みかん	米 じゃが芋 麩	ごはん	ウインナーロール ジュース	未651 以466
3	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	米	ごはん	ヨーグルト ジュース せんべい	未562 以335
4	火	せんべい 牛乳	カレーの磯辺揚げ キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 小麦粉油 すりごま	ごはん	オレンジカップケーキ 牛乳	未588 以412
5	水	ビスケット 牛乳	えのき入り炒り豆腐 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 片栗粉 春雨 じゃが芋	ごはん	お好み焼き 牛乳	未613 以442
6	木	クッキー 牛乳	ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌	米 片栗粉油	ごはん	バームクーヘン 牛乳	未573 以392
7	金	せんべい 牛乳	星型オムレツ ミニトマト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	米 チーズ	ごはん	星クッキー 牛乳	未589 以406
8	土	ビスケット 牛乳	チキンカレー 福神漬け バナナ	カレールー	米 じゃが芋	ごはん	バターロール ジュース	未740 以546
10	月	クッキー 牛乳	焼き魚 すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん	プリン ジュース せんべい	未572 以359
11	火	せんべい 牛乳	ひじき入り卵焼き ほうれん草のサラダ キャベツの味噌汁	だし汁 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米	ごはん	きな粉蒸しパン 牛乳	未651 以474
12	水	ビスケット 牛乳	ミートローフ きゅうりと竹輪のサラダ 煮の味噌汁 メロン	ケチャップ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	米 パン粉	ごはん	チーズケーキ マフィン 牛乳	未612 以429
13	木	クッキー 牛乳	かじきのソテー キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 酢 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉 バター油 じゃが芋	ごはん	バナナ せんべい ジュース	未553 以333
14	金	せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ わかめの味噌汁 みかん	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	米	ごはん	ミニあんぱん ジュース	未634 以440
15	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳	シチュールー	米 じゃが芋	ごはん	ビスケット ジュース	未688 以498
18	火	クッキー 牛乳	鯉のカルパルス マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	マヨネーズ 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん	中華風蒸しパン 牛乳	未687 以555
19	水	せんべい 牛乳	つくねあんかけ ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋	ごはん	ポテトドーナツ 牛乳	未974 以570
20	木	ビスケット 牛乳	和風梅干し ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 梅干し 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉油	ごはん	カスタードパイ ジュース	未421 以219
21	金	クッキー 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 中華風酢の物 煮の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	じゃが芋 片栗粉 油 春雨 麩	ごはん	いちご蒸しパン 牛乳	未564 以372
22	土	親子お楽しみ会(パンとお茶が出ます)						
24	月	ビスケット 牛乳	中華風ローストチキン きゅうりのナムル 玉葱の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 白ごま	ごはん	豆腐パン 牛乳	未523 以371
25	火	クッキー 牛乳	ピラフ エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ 塩 ソース マヨネーズ コンソメ	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋	ごはん	ケーキ 牛乳	未980 以838
26	水	せんべい 牛乳	ギョウザ 野菜サラダ 大根の味噌汁	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米	ごはん	ドーナツ ジュース	未480 以285
27	木	ビスケット 牛乳	ポークケチャップ きゅうりもみ 煮の味噌汁 みかん	ケチャップ ソース 塩 だし汁 味噌	米 玉葱 きゅうり 人蔘 玉葱	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	未593 以426
28	金	クッキー 牛乳	かじきの味噌焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	米 麩	ごはん	大豆スコーン 牛乳	未620 以399
29	土	せんべい 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳	醤油 豆腐 中華だし	米 じゃが芋 米 片栗粉 ごま	ごはん	ミニクリームパン ジュース	未661 以474
31	月	ビスケット 牛乳	ツナ入り卵焼き キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	未646 以463

よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや
細菌を洗い流す作用もありむし歯の予防に繋がります。

