

【7月の目標】

よく噛んで

食べましょう



7日(土)

お楽しみ会



11日(水)

保育参観

(1歳児)



18日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



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	栄養価	未満児 (こぼれ) 栄養価	
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる						
2	月	せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ミモザサラダ ミニトマト 大根の味噌汁 かじきの揚げ煮 ほうれん草のなめ菜和え 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 かじき 豆腐	米 米 油 片栗粉	葱 しモン 人参 きゅうり キャベツ ミニトマト 人参 大根 スイカ 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱	ごはん	ポテトクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 635cal 22.1g 21.1g 20.2g 2.5g	635cal 22.1g 21.2g 20.2g 2.3g	
3	火	ビスケット 牛乳	ポークケチャップ 野菜サラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚肩ロース	米	玉葱 人参 きゅうり コーン キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 604cal 23.4g 20.6g 19.9g 2.3g	604cal 23.4g 20.6g 19.9g 2.0g	
4	水	せんべい 牛乳	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	豚ばら肉	米	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ポンデドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 624cal 23.5g 23.3g 19.8g 1.8g	624cal 23.5g 23.3g 19.8g 2.3g	
5	木	クッキー 牛乳	星型オムレツ フロccoliーサラダ お星さまスープ メロン	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 醤油	卵 ベーコン はんぺん	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 フロccoliー コーン 人参 玉葱 メロン	ごはん	ヨーグルト ジュース せんべい	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 602cal 18.2g 11.4g 12.8g 1.9g	602cal 18.2g 11.4g 12.8g 1.9g	
6	金	ビスケット 牛乳						ごはん	星クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 636cal 21.6g 20.2g 16.9g 1.7g	636cal 21.6g 20.2g 16.9g 1.7g	
7 土												
9	月	クッキー 牛乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 筍の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 油揚げ かまぼこ	米 麩	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 462cal 23.8g 15.8g 12.8g 1.9g	462cal 23.8g 15.8g 12.8g 2.1g	
10	火	ビスケット 牛乳	中華風ローストチキン ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん ごま油 マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 白ごま じゃが芋	玉葱 生姜 にんにく 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	南瓜ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 665cal 22.4g 22.1g 18.7g 1.9g	665cal 22.4g 22.1g 18.7g 1.9g	
11	水	せんべい 牛乳 保育参観	豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ 卵スープ メロン	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豆腐 エビ かにかまぼこ 卵	米 油 片栗粉 春雨	にんにく 玉葱 トマト 人参 きゅうり 玉葱 メロン 人参 切り干し大根 ピーマン 人参 きゅうり コーン キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 572cal 20.2g 17.4g 14.1g 1.7g	572cal 20.2g 17.5g 14.1g 1.7g	
12	木	クッキー 牛乳	かじきの甘酢あん フロccoliーサラダ 大根の味噌汁 スイカ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 フロccoliー コーン 人参 大根 スイカ	ごはん	大豆スコーン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 528cal 14.7g 11.7g 8.4g 1.1g	528cal 14.7g 11.7g 8.4g 1.1g	
13	金	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 605cal 22.6g 21.6g 17.2g 1.9g	605cal 22.6g 21.6g 17.2g 2.1g	
14	土	せんべい お茶	干草焼き キャベツ煮 筍の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 キヤベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 686cal 21.1g 20.1g 17.3g 1.9g	686cal 21.1g 20.1g 17.3g 2.0g	
17	火	クッキー 牛乳	カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ・フロccoliー 南瓜サラダ コンソメスープ メロン	カレー粉 コンソメ 醤油 みりん マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉 鶏もも肉	米 小麦粉 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 フロccoliー 人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱 メロン	ごはん	二色クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 635cal 22.4g 23.2g 21.8g 1.6g	635cal 22.4g 20.5g 21.8g 1.4g	
19	木	せんべい 牛乳	赤魚の煮つけ ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	赤魚	米 白すりごま じゃが芋	生姜 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 592cal 23.7g 18.0g 15.4g 2.2g	592cal 23.7g 18.0g 15.4g 2.2g	
20	金	クッキー 牛乳	豆腐揚げ きゅうりの中華和え 玉葱の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ひきき 鶏ひき肉 かにかまぼこ	米 油 片栗粉	人参 玉葱 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ココアケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 668cal 22.6g 22.2g 20.2g 1.9g	668cal 22.6g 19.6g 20.2g 1.9g	
21	土	ビスケット お茶	ハヤシライス 牛乳 オレンジ	ハヤシルー	豚ばら肉 牛乳	米	玉葱 ピーマン オレンジ	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 622cal 17.9g 19.2g 19.9g 1.9g	622cal 17.9g 16.8g 20.2g 2.0g	
23	月	せんべい 牛乳	カレー肉じゃが フロccoliーのおかか和え 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 フロccoliー 玉葱	ごはん	ブラウニー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 665cal 23.8g 25.9g 25.5g 1.9g	665cal 23.8g 22.0g 25.5g 2.2g	
24	火	クッキー 牛乳	カレーの磯辺揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	塩 マヨネーズ コンソメ	カレー 青のり	米 油 小麦粉 マカロニ	人参 玉葱 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 596cal 13.1g 20.1g 18.0g 2.1g	596cal 13.1g 7.8g 18.0g 2.1g	
25	水	ビスケット 牛乳	納豆和え 豚汁 メロン	醤油 だし汁 味噌	納豆 卵 豚バラ肉 豆腐	米	ほうれん草 人参 大根 葱 メロン	ごはん	黒糖マドレーヌ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 691cal 24.5g 22.0g 18.7g 1.3g	691cal 24.5g 11.9g 18.7g 1.3g	
26	木	せんべい 牛乳	豆腐つくね ツナサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ツナ	米	玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 609cal 23.0g 22.3g 20.4g 1.6g	609cal 23.0g 19.0g 20.4g 1.6g	
27	金	クッキー 牛乳	かじきフライ ほうれん草のサラダ 筍の味噌汁	塩 コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 油	玉葱 人参 コーン ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	がんづき 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 645cal 23.3g 22.5g 18.6g 1.7g	645cal 23.3g 22.5g 18.6g 1.7g	
28	土	せんべい お茶	鶏肉のカレーマヨ焼き 玉葱の味噌汁 牛乳	カレー粉 マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉 牛乳	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	バターロール ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 594cal 19.6g 15.6g 16.8g 1.7g	594cal 19.6g 15.6g 16.8g 1.6g	
30	月	クッキー 牛乳	揚げ餃子 カレー野菜サラダ じゃが芋の味噌汁 スイカ	カレー粉 油 だし汁 味噌	ぎょうざ	米 油	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ツナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 620cal 20.1g 21.2g 20.3g 1.5g	620cal 20.1g 21.2g 20.3g 1.5g	
31	火	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ かまぼこ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 564cal 17.9g 17.2g 11.9g 0.3g	564cal 17.9g 17.2g 11.9g 0.3g	