



7月 献立予定表



認定こども園

一関南保育園

【7月の目標】

よくかんで
食べましよう

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	以上児
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる					
1 月	ビスケット 牛乳	ぶたにくのあまずすて すきこんぶのもの とうふのみそしる	醤油 砂糖 みりん 酢 醤油 みりん だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ 油あげ すき屋布 豆腐 わかめ	米 片栗粉	生姜 コーン 人参 ビーマン 人参 玉葱	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 27.3g 27.9g 1.4g	432cal 23.2g 23.0g 1.5g
2 火	せんべい 牛乳	かじきのケチャップチーズ キャベツのサラダ だいこんのみそしる オレンジ	ピザソース 塩 コショウ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき チーズ	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 オレンジ	ごはん	クイックレモン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 27.9g 25.4g 2.8g	473cal 26.6g 23.4g 2.6g
3 水	クッキー 牛乳	とうふのごもくあげ ブロッコリーのおひたし たまねぎのみそしる	醤油 みりん ごま油 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 卵 かまぼこ わかめ	米 油 片栗粉	人参 葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	カレーマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	640cal 25.8g 26.8g 2.4g	423cal 21.7g 21.4g 2.4g
4 木	せんべい 牛乳	とりにくのトマトに カレーやさいサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ウスターソース 砂糖 油 酢 カレー粉 だし汁 味噌	鶏もも肉	米	玉葱 トマト 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	ほうれんそうクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 22.7g 24.3g 2.3g	355cal 15.8g 15.8g 2.1g
5 金	ビスケット 牛乳	ほしがたオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 メロン	ごはん	ほしクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 20.3g 29.8g 2.5g	465cal 15.9g 25.7g 2.7g
6 土	せんべい お茶	カレーライス バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	392cal 14.8g 16.5g 2.2g	385cal 15.7g 17.6g 2.2g
8 月	ビスケット 牛乳	ちゅうかうろーストチキン きゅうりのサラダ わかめスープ	醤油 みりん ごま油 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 わかめ	米 白ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 きゅうり 玉葱	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 23.2g 24.2g 2.0g	370cal 19.7g 20.4g 1.9g
9 火	せんべい 牛乳	かじきのソテー ほうれんそうサラダ だいこんのみそしる オレンジ	醤油 みりん バター 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき 油揚げ	米 片栗粉	人参 にんにく 生姜 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根 オレンジ	ごはん	ミニクリームパン やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	581cal 27.1g 21.5g 3.2g	377cal 22.3g 19.2g 3.1g
10 水	ビスケット 牛乳	のりしおからあげ みそでレタサラダ たまねぎのみそしる	みりん 塩 味噌 ごま油 油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 青のり	米 油	生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ツナとコーンのパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	659cal 20.4g 20.9g 2.5g	453cal 19.5g 18.4g 2.3g
11 木	せんべい 牛乳	ちぐさやき きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる メロン	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱 メロン	ごはん	ゼリー ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	621cal 25.1g 26.0g 2.5g	422cal 21.1g 21.4g 2.5g
12 金	ビスケット 牛乳	やきぎかな キャベツのいために だいこんのみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 油揚げ かまぼこ	米	人参 キャベツ ビーマン 人参 大根	ごはん	ドーナツ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	542cal 16.8g 16.9g 2.6g	352cal 14.9g 14.3g 3.0g
13 土	クッキー お茶	あつあげのそぼろあんかけ オレンジ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	生姜 ビーマン オレンジ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	601cal 21.5g 22.5g 1.3g	372cal 16.7g 17.1g 1.2g
16 火	ビスケット 牛乳	さけのなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 マヨネーズ	米 油 小麦粉 じゃが芋	人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	チーズむしぼん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 21.7g 21.8g 2.0g	350cal 22.8g 16.2g 1.8g
17 水	クッキー 牛乳	ブロッコリーのオムレツ にんじんとツナのあえもの コンソメスープ	塩 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	卵 チーズ ツナ	米	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	カステラ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	728cal 24.5g 29.9g 3.5g	569cal 21.3g 29.4g 3.0g
18 木	せんべい 牛乳 誕生会	だいきりひじきごはん おからハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ すましじる メロン	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 醤油	鶏もも肉 油揚げ 大豆 ひじき 豚ひき肉 卵 おから 牛乳 かまぼこ かつお節	米 片栗粉 花麩	人参 干しいたけ 人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 メロン	だいきり ひじきご はん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	745cal 24.7g 18.0g 2.7g	542cal 20.3g 11.1g 2.8g
19 金	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 17.8g 13.4g 1.7g	472cal 14.6g 7.3g 1.6g
20 土	せんべい お茶	カレーにくじゃが バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん カレー粉	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	535cal 17.3g 17.5g 1.5g	362cal 13.9g 16.6g 1.5g
22 月	ビスケット 牛乳	ポークビーンズ ひじきサラダ たまねぎのみそしる	ケチャップ 砂糖 バター 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース 大豆 ひじき	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト グリンピース 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	レモンケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	595cal 18.4g 15.8g 2.7g	351cal 12.2g 9.3g 2.6g
23 火	せんべい 牛乳	おこのみやきふうたまごやき もやしサラダ とうふのみそしる	ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉 卵 青のり 豆腐 わかめ	米	キャベツ 葱 人参 きゅうり もやし 玉葱	ごはん	パームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 22.9g 22.4g 2.2g	405cal 17.7g 19.9g 2.1g
24 水	ビスケット 牛乳	はるさめサラダ だいこんのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米 春雨	人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	カスタードパイ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	531cal 14.7g 15.6g 1.8g	297cal 8.8g 9.2g 1.8g
25 木	せんべい 牛乳	さいきょうやき ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる オレンジ	味噌 マヨネーズ 醤油 醤油 砂糖 だし汁 味噌	カレー 油揚げ	米 白すりごま	人参 ほうれん草 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	てつぶんココアむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	639cal 29.1g 21.9g 2.4g	448cal 25.0g 19.4g 2.1g
26 金	ビスケット 牛乳	あつあげのケチャップに ツナサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ	米 じゃが芋 片栗粉	玉葱 コーン 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	619cal 22.1g 26.7g 2.9g	401cal 17.1g 21.6g 3.0g
27 土	せんべい お茶	カレーマーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	427cal 11.7g 13.1g 1.3g	270cal 8.7g 13.3g
29 月	ビスケット 牛乳	ごもくたまごやき キャベツのおかかあえ とうふのみそしる	だし汁 味噌 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	メロンパンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	546cal 23.5g 23.6g 2.0g	341cal 19.6g 19.2g 1.9g
30 火	せんべい 牛乳	さけのカレーあげ ほうれんそうのマヨサラダ だいこんのみそしる	醤油 カレー粉 酢 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 油 小麦粉	人参 ほうれん草 コーン 人参 大根	ごはん	オレンジふうみの ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 26.0g 23.4g 2.9g	411cal 21.5g 21.3g 2.7g
31 水	クッキー 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	カレー粉 ソース 砂糖 ケチャップ コンソメ	合いびき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン バナナ	ごはん	せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	612cal 21.0g 21.1g 3.3g	368cal 15.0g 14.1g 3.5g

18日(木)

誕生会

ごはんは
いりません。