



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	火	クッキー 牛乳	さけのカレーあま ずもやしのおひたし とうふのみそしる	酢 砂糖 醤油 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 小麦粉	人参 もやし ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	467cal 23.2g 7.7g 2.4g	450cal 22.9g 6.2g 2.6g
2	水	せんべい 牛乳	ポテトオムレツ ほうれんそうサラダ だいこんスープ オレンジ	コンソメ バター ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根 オレンジ	ごはん	チーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	507cal 15.6g 21.2g 2.6g	399cal 15.5g 25.0g 2.8g
3	木	ビスケット 牛乳	わふうミートボール ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 みりん だし汁 醤油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かまぼこ かつお節	米 油 片栗粉	人参 玉葱 生姜 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	にんじんマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	505cal 19.4g 19.0g 2.5g	386cal 20.1g 19.5g 2.5g
4	金	せんべい 牛乳	さかなのサクサクソー ミそドレッシング じゃがいものみそしる	ソース ケチャップ バター 砂糖 酢 醤油 ごま油 味噌 だし汁 味噌	鮭 卵	米 小麦粉 パン粉 油	人参 きゅうり キャベツ	ごはん	オニオンパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	537cal 25.7g 17.1g 2.4g	435cal 26.9g 20.7g 2.4g
5	土	クッキー お茶	あつあげのケチャップに バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース コンソメ 砂糖	豚ひき肉 厚揚げ	米 じゃが芋 片栗粉	玉葱 コーン バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	408cal 11.9g 9.3g 1.6g	324cal 13.4g 11.6g 1.5g
7	月	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 オレンジ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	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	521cal 14.7g 24.6g 2.0g	408cal 14.8g 26.7g 2.3g
8	火	せんべい 牛乳	さかなのあげに もやしのあまずあえ だいこんのみそしる メロン	砂糖 醤油 みりん 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	かじき ツナ わかめ	米 片栗粉 油	人参 もやし きゅうり 人参 大根 メロン	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 23.2g 18.1g 2.4g	483cal 23.6g 21.5g 2.3g
9	水	クッキー 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	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	507cal 15.0g 11.7g 1.4g	352cal 11.4g 9.8g 1.4g
10	木	ビスケット 牛乳	とうふふりミートローフ ブロッコリーのツナマヨサラダ じゃがいもスープ	ケチャップ ソース 砂糖 マヨネーズ 醤油 コンソメ	豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ	米 パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	プリン せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 18.7g 17.1g 2.7g	331cal 14.5g 12.4g 2.6g
11	金	せんべい 牛乳	カレイのかばやき キャベツに たまねぎのみそしる	砂糖 みりん 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	カレイ かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 油	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	じゃがいもやきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	471cal 21.9g 14.9g 2.7g	362cal 22.6g 18.0g 2.9g
12	土	ビスケット お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 砂糖 醤油 ソース ケチャップ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	405cal 11.9g 12.1g 0.7g	300cal 13.3g 13.9g 0.7g
14	月	せんべい 牛乳	さかなのみそマヨネーズやき カレーやさしいサラダ じゃがいものみそしる	味噌 マヨネーズ みりん 酢 砂糖 カレー粉 油 塩 だし汁 味噌	鮭	米	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	にんじんチーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 23.0g 18.3g 2.7g	406cal 23.7g 21.7g 2.7g
15	火	ビスケット 牛乳	ごもくたまごやき ひじきに たまねぎのみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かまぼこ 油揚げ ひじき	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	カスタードケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 18.5g 17.3g 2.0g	389cal 15.0g 14.2g 2.2g
16	水	せんべい 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース キャベツのマヨサラダ とうふのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 マヨネーズ 酢 砂糖	豚肩ロース ツナ わかめ 豆腐	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	プリンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	521cal 20.4g 23.0g 2.0g	415cal 20.6g 26.9g 1.9g
17	木	クッキー 牛乳 誕生会	ピラフ チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ バター ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	ベーコン 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 コーン パセリ 人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 メロン	ピラフ	ケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	589cal 19.3g 22.2g 4.5g	567cal 18.7g 20.0g 4.7g
18	金	せんべい 牛乳	とうふとツナのあげだんご ひじきとさめめのサラダ だいこんのみそしる	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 粉チーズ ひじき	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	みたらしふうこめクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	484cal 17.5g 15.4g 2.7g	379cal 17.4g 18.4g 2.8g
19	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 生姜 にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	432cal 12.4g 13.2g 1.3g	332cal 13.7g 14.8g 1.5g
22	火	ビスケット 牛乳	さかなのマヨカレーやき はるさめサラダ わかめスープ	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	かじき わかめ	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	511cal 16.2g 13.9g 1.6g	280cal 13.0g 9.8g 1.6g
23	水	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ マカロニサラダ キャベツのスープ メロン	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 キャベツ メロン	ごはん	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 13.1g 18.6g 2.3g	364cal 8.9g 18.7g 2.4g
24	木	ビスケット 牛乳	やきざかな すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	塩 みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参	ごはん	ココアマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 23.1g 19.8g 2.6g	391cal 23.9g 20.3g 2.9g
25	金	せんべい 牛乳	わふうハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそしる	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 かまぼこ かつお節 わかめ	米 パン粉 片栗粉	玉葱 人参 ほうれん草 人参 大根	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	516cal 21.9g 18.5g 2.9g	544cal 24.3g 22.2g 2.8g
26	土	ビスケット お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース 醤油 コンソメ 砂糖	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト 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	439cal 12.6g 13.9g 2.1g	338cal 14.0g 15.6g 2.3g
28	月	せんべい 牛乳	シウマイ きりほしだいこんのもの とうふのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	シウマイ かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐	米	人参 切り干し大根 ピーマン 玉葱	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	535cal 15.9g 15.6g 2.4g	361cal 12.3g 14.5g 2.6g
29	火	クッキー 牛乳	カレイのたまねぎソース ひじきのサラダ だいこんのみそしる	砂糖 酢 醤油 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	カレイ ひじき	米 片栗粉 小麦粉 油 白すりごま	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	バナナココアコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	439cal 18.8g 16.8g 2.2g	362cal 19.5g 20.1g 2.3g
30	水	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる オレンジ	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ほうれん草 なめ草 人参 オレンジ	ごはん	かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	562cal 18.6g 22.6g 2.0g	439cal 18.4g 23.0g 2.0g
31	木	せんべい 牛乳	さかなのケチャップチーズやき コールスロー コンソメスープ	ピザソース 酢 油 砂糖 コンソメ	かじき チーズ	米	人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ベジクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	403cal 18.3g 13.9g 2.0g	286cal 18.3g 16.8g 2.2g

17日(木)

誕生会

ごはんは

いりません。

