



# 7月 予定献立表(普通食・完了食)



日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	力や体温になるもの
1月	牛乳	鶏肉のオーロラソース もやしと青菜の磯和え・りんご ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニポリタン	1・2歳 515 kcal 18 g 13 g	3~5歳 659 kcal 23 g 17 g	鶏肉・チーズ・牛乳 海苔・ソーセージ	マカロニ 米	もやし・小松菜・りんご・玉葱 人参・玉葱
2月	牛乳	チャブチェ ブロッコリー・オレンジ ごはん・みそ汁	麦茶 ポテトフライ	487 kcal 20 g 13 g	623 kcal 26 g 17 g	豚肉 ひじき・鰹節 豆腐	春雨・ごま じゃがいも 米	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・オレンジ しめじ
3月	牛乳	夏野菜カレー ひじきのおかかサラダ チーズ	牛乳 ゼリー せんべい	474 kcal 14 g 18 g	607 kcal 18 g 23 g	豚肉・牛乳 ひじき・鰹節 チーズ	米・カレールウ コーン・ゼリー せんべい	茄子・玉葱・トマト・ピーマン 人参・胡瓜
4月	牛乳	さわらのかば焼き 切り干し大根煮・ブロッコリー ごはん・みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	458 kcal 19 g 9 g	586 kcal 24 g 12 g	さわら 竹輪・ヨーグルト 豆腐	米・ビスケット	生姜 切干大根・人参・椎茸・ブロッコリー・みかん缶 ほうれん草
5月	牛乳	七夕うどん さつまいもサラダ バナナ	麦茶 しらすゆかりおにぎり バナナ	561 kcal 25 g 17 g	718 kcal 32 g 22 g	ハム しらす	うどん・コーン さつまいも・米	人参・オクラ 胡瓜・ゆかり バナナ
6月	牛乳	肉団子の甘酢あん コールスローサラダ ごはん・スープ	牛乳 バームクーヘン	516 kcal 22 g 24 g	660 kcal 28 g 31 g	鶏肉・牛乳	コーン・バームクーヘン 米	玉葱 キャベツ・胡瓜 人参・えのき
8月	牛乳	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ ビスケット	580 kcal 21 g 16 g	742 kcal 27 g 20 g	豚肉・牛乳 ハム・わかめ 豆腐	春雨・ごま油 米・ビスケット	人参・生姜 人参・胡瓜・ミニトマト・バナナ 長ねぎ
9月	牛乳	ポークチャップ ポテトサラダ・チーズ ごはん・スープ	牛乳 マカロニきな粉	467 kcal 20 g 13 g	598 kcal 26 g 17 g	豚肉・牛乳 ハム・チーズ・きな粉	じゃがいも・マカロニ 米・コーン	玉葱・人参 玉葱・胡瓜 ブロッコリー
10月	牛乳	さばのカレー竜田揚げ れんこんサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 りんごパン	519 kcal 22 g 21 g	664 kcal 28 g 27 g	さば・牛乳 油揚げ	カレー粉 コーン・ごま・ゼリー・ホットケーキミックス 米	生姜 蓮根・キャベツ・人参・胡瓜・りんごジャム 茄子
11月	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 バナナ 米粉パン・ロールパン・コーンスープ	麦茶 鮭おにぎり	557 kcal 20 g 18 g	713 kcal 26 g 23 g	鶏肉 鮭フレーク 牛乳・大豆・鶏肉	米 *米粉パン・ロールパン・小麦・コーン	玉葱・人参・茄子・トマト バナナ
12月	牛乳	タンドリーチキン もやしサラダ・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ジャムサンド	532 kcal 20 g 17 g	681 kcal 26 g 22 g	鶏肉・ヨーグルト・牛乳 竹輪 わかめ・豆腐	カレー粉 食パン 米	もやし・胡瓜・人参・いちごジャム
13月	牛乳	豚丼 切干の中華風サラダ みそ汁・パイン缶	牛乳 チーズ ビスケット	540 kcal 25 g 19 g	691 kcal 32 g 24 g	豚肉・牛乳 わかめ・チーズ 豆腐	米 ごま油 ビスケット	玉葱 切干大根・胡瓜 もやし・パイン缶
16月	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ・ミニゼリー ごはん・すまし汁	牛乳 ジャーマンポテト	512 kcal 20 g 17 g	655 kcal 26 g 22 g	牛肉・豚肉・牛乳 ベーコン わかめ	パン粉 コーン・ゼリー・じゃがいも 米・麩	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー
17月	牛乳	中華丼 もやしサラダ・ミニトマト スープ	牛乳 ココアケーキ	428 kcal 17 g 10 g	548 kcal 22 g 13 g	豚肉・牛乳 わかめ・純ココア	ごま油 ごま油・ホットケーキミックス コーン	玉葱・人参・白菜・椎茸 もやし・胡瓜・ミニトマト 玉葱
18月	牛乳	鮭の塩焼き ツナ入りきんぴらごぼう・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 ホットドッグ	530 kcal 26 g 21 g	678 kcal 33 g 27 g	鮭・牛乳 ツナ・ソーセージ 油揚げ	ごま油・ごま・ロールパン 米	ごぼう・人参・胡瓜・キャベツ 大根
19月	牛乳	冷やしラーメン 和風サラダ オレンジ	麦茶 きな粉おにぎり	384 kcal 15 g 5 g	492 kcal 19 g 6 g	わかめ・鶏肉 竹輪・きな粉	中華麺・コーン 米	長ねぎ キャベツ・人参・胡瓜 オレンジ
20月	牛乳	鶏肉の混ぜごはん わかめサラダ すまし汁・バナナ	牛乳 ビスコ ゼリー	534 kcal 18 g 14 g	684 kcal 23 g 18 g	鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ	米 コーン・ビスコ 里芋・ゼリー	椎茸・人参・長ねぎ もやし 玉葱・バナナ
22月	牛乳	挽肉と春雨の炒め 野菜の塩昆布和え・ミニトマト ごはん・中華スープ	牛乳 たい焼き	482 kcal 17 g 11 g	617 kcal 22 g 14 g	鶏肉・牛乳 塩昆布・大豆・小豆	春雨・ごま油 ごま油・小麦 米	玉葱・人参 胡瓜・キャベツ・ミニトマト しめじ・長ねぎ
23月	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き 和風サラダ・人参の甘煮 ごはん・すまし汁	麦茶 スイカ せんべい	479 kcal 15 g 12 g	613 kcal 19 g 15 g	さわら 竹輪	米・せんべい	長ねぎ キャベツ・胡瓜・人参・スイカ 大根・えのき
24月	牛乳	おろし豚しゃぶ もやしとコーンのサラダ・オレンジ ごはん・みそ汁	牛乳 チーズパン風	520 kcal 16 g 19 g	666 kcal 20 g 24 g	豚肉・牛乳 チーズ 油揚げ・わかめ	コーン・ホットケーキミックス 米	玉葱・人参・大根 もやし・胡瓜・オレンジ
25月	牛乳	ソース焼きそば 大根のツナごま和え・フライドポテト 茹でとうもろこし・パックジュース	麦茶 わかめおにぎり	508 kcal 17 g 11 g	650 kcal 22 g 14 g	豚肉・青のり ツナ・わかめ	焼きそば麺 ごま・じゃがいも・米 とうもろこし	玉葱・人参・キャベツ 大根・胡瓜 りんごジュース
26月	牛乳	鶏肉のから揚げ もやしとパプリカのサラダ・ミニゼリー しろくまごはん・みそ汁	麦茶 いちごヨーグルト クッキー	482 kcal 20 g 16 g	617 kcal 26 g 20 g	鶏肉 ヨーグルト 海苔・油揚げ	ごま油・ゼリー 米・ビスケット	生姜・にんにく もやし・胡瓜・人参・黄パプリカ・生姜・いちごジャム 玉葱
27月	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 プリン ウエハース	576 kcal 20 g 21 g	737 kcal 26 g 27 g	鶏肉・豆腐・牛乳	ごま油 ごま油・プリン 米・麩・ウエハース	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
29月	牛乳	和風豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布和え・チーズ ごはん・スープ	牛乳 かぼちゃドーナツ	459 kcal 16 g 16 g	588 kcal 20 g 20 g	牛乳・豆腐・鶏肉・豚肉・卵 塩昆布・チーズ わかめ	パン粉 ごま油・ホットケーキミックス 人参	玉葱 胡瓜・キャベツ・かぼちゃ 人参
30月	牛乳	鮭のみそマヨ焼き さつまいもの甘煮・ミニゼリー ごはん・すまし汁	牛乳 スパイシーポテト	500 kcal 20 g 14 g	640 kcal 26 g 18 g	鮭・牛乳	さつまいも・ゼリー・じゃがいも・カレー粉 米	玉葱・人参・ピーマン 大根・えのき
31月	牛乳	きつねうどん 蒸し鶏のさっぱり和え バナナ	麦茶 おかかチーズおにぎり	406 kcal 16 g 9 g	520 kcal 20 g 12 g	油揚げ 鶏肉・チーズ・鰹節	うどん ごま・米	大根・人参・長ねぎ 赤ピーマン・ほうれん草 バナナ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実 際	500 kcal	19.1 g	15.2 g	224 mg	2.4 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	200 μg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実 際	210 μg	0.28 mg	0.31 mg	21 mg	1.6 g

3~5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実 際	640 kcal	24.6 g	19.4 g	280 mg	2.6 mg
3~5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	225 μg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実 際	230 μg	0.35 mg	0.40 mg	25 mg	1.7 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい