



7 月 献 立 表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1月	ご飯	鮭のみそ焼き かき玉汁	379 21.7 14.3	砂糖、油、片栗粉	鮭、卵、みそ きなこ、牛乳	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ	本みりん しょうゆ、塩	揚げパン
2火	ご飯	牛肉甘辛煮 春雨酢の物	325 17.1 13.1	砂糖 春雨、マヨネーズ マーガリン	豚レバー、牛肉 卵、ツナ缶、わかめ 牛乳	玉葱、人参、きゅうり、小松菜 たけのこ、いちごジャム	ケチャップ しょうゆ、酢 塩	サンドイッチ
3水	パン	クリームシチュー フレンチサラダ	370 19.4 16	じゃがいも ぎょうざの皮、油	豚肉、ハム、ツナ缶 チーズ、牛乳	キャベツ、玉葱、グレープフルーツ 人参、玉葱、きゅうり、裏ごしコーン 小松菜	ケチャップ、酢 塩	簡単ピザ
4木	ご飯	鯖のカレー照り焼き 豚汁	343 21 20.5	板こんにゃく、小麦粉 砂糖	さば、豆腐、チーズ 豚肉、中みそ、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ	カレー粉 みりん、しょうゆ いりごだし	チーズ・お菓子
5金	ご飯	鶏肉の唐揚げ そうめん汁	268 21.4 9.8	片栗粉、小麦粉 そうめん	鶏肉、豆腐、鶏肉 卵、煮干し、牛乳	葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩	乳児：セタゼリー 幼児：セタゼリー いりこ
6土	麺	冷やし中華 バナナ	469 15.3 12	生中華めん 油、砂糖	卵、ハム、牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、人参	冷やし中華のたれ	お菓子
8月	パン	白身魚のクリームコーン焼き ナポリタン	312 16.5 10.3	スパゲティー マヨネーズ、米	カラスカレイ、ベーコン ツナ缶、有塩バター 牛乳	玉葱、クリームコーン缶 マッシュルーム缶、人参、ピーマン しめじ、ほうれんそう	ケチャップ めんつゆ、塩	炊き込みおむすび
9火	ご飯	マーボーなす 切干大根の酢の物	281 13.9 11.8	お豆腐、砂糖	豆腐、合ミンチ、中みそ 無塩バター、油揚げ ちりめん、黒ごま 白ごま、牛乳	なす、人参、玉葱、キャベツ たけのこ、切干大根、きゅうり 葉ねぎ	酢、しょうゆ めんつゆ、塩 いりごだし 削り節粉	ふスナック
10水	ご飯	肉じゃが ひじきの白和え	324 15.4 14	じゃがいも 糸こんにゃく マヨネーズ、砂糖	絹ごし豆腐、牛肉 白ごま、牛乳	人参、玉葱、ほうれんそう ひじき、干ししいたけ	めんつゆ しょうゆ	アメリカンドッグ
11木	ご飯	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	479 15.3 23.4	砂糖	ウインナー、ヨーグルト 生クリーム、チーズ、卵 きなこ、豆乳、無塩バター 牛乳	玉葱、かぼちゃ、なす、えだまめ もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	カレールウ ケチャップ	きなこスコーン
12金	ご飯	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	357 17.3 18.1	油、片栗粉 ビーフン、砂糖 コーンスターチ、上新粉	たら、木綿豆腐、卵 挽きわり納豆、豚肉 無塩バター、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、にら ピーマン、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	モスクッキー
13土	麺	焼きうどん バナナ	466 14.8 13.6	ゆでうどん ごま油	豚肉、ハム、ツナ缶 チーズ、牛乳	バナナ、キャベツ、玉葱、人参 あおのり	お好み焼きソース 塩、削り節粉	お菓子
16火	ご飯	鯖のおろし煮 ばんさんし	415 19.5 22.3	春雨、油、砂糖	さば、ハム、卵 牛乳	大根、ほうれんそう きゅうり、大根	冷やし中華のたれ しょうゆ、みりん 塩	スティックパン
17水	ご飯	肉野菜炒め かぼちゃスープ	350 15.5 13.6	白玉粉、砂糖	牛肉、ベーコン 粉チーズ、牛乳	かぼちゃ、玉葱、キャベツ 人参、干ししいたけ	コンソメ しょうゆ、酢 塩、カレー粉	ボンデケーショ
18木	ご飯	五目炒り豆腐 わかめスープ	267 8.8 9.8	砂糖、油、米	豆腐、卵、牛ミンチ ベーコン、わかめ 牛乳	玉葱、キャベツ、人参、もやし ピーマン	白湯スープ 塩、しょうゆ	ぶどうゼリー
19金	パン	ハンバーグ マカロニサラダ パイナップル	407 17.3 20.5	パン粉、マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキ粉	合みんち、ハム、卵 生クリーム、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参 パイナップル	ケチャップ ウスターソース 塩	プリンカップケーキ
20土	お泊まり保育 (お弁当・水筒)							お菓子
22月	ご飯	鮭の西京焼き キャベツスープ	334 20 19.7	マヨネーズ、砂糖	鮭、チーズ、ベーコン 絹ごし豆腐、白みそ 牛乳	キャベツ、人参、葉ねぎ 干ししいたけ	コンソメ しょうゆ、みりん 塩	チーズ・お菓子
23火	ご飯	鶏肉の照り煮 野菜としらすのごま炒め	279 14 12.5	じゃがいも、砂糖	鶏肉、ちりめん 有塩バター、白ごま 牛乳	ほうれんそう、キャベツ、人参	しょうゆ、酒 みりん	みかんゼリー
24水	ご飯	ドライカレー フルーツヨーグルト	519 19.3 27	小麦粉、砂糖、油	合ミンチ、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム チーズ、卵、牛乳	玉葱、人参 バナナ、もも缶、パイン缶、キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	ソフトクッキー
25木	パン	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト	392 17.6 17.2	じゃがいも、油、米	鶏肉、ベーコン、チーズ 有塩バター うなぎ蒲焼、牛乳	玉葱、トマトピューレ、ピーマン パセリ	ワイン ケチャップ コンソメ、塩	うなぎむすび
26金	ご飯	まぐろの五色揚げ 春雨スープ	305 18.4 12.3	さつまいも、油 春雨、砂糖	まぐろ、豚レバー、大豆 卵、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、ほうれんそう	白湯スープ しょうゆ、塩 ケチャップ、酒	クリームコンフェ
27土	麺	冷やしきつねうどん バナナ	500 15.6 12.2	干しうどん、砂糖 油	ハム、油揚げ 牛乳	きゅうり、人参 バナナ	しょうゆ みりん、酒 だし用削り節	お菓子
29月	ご飯	白身魚の甘酢漬け ほうれん草のごまマヨネーズ和え	238 17.6 11	マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ、きなこ ちくわ、白ごま、牛乳	ほうれんそう、キャベツ、玉葱 きゅうり、人参	しょうゆ、酢 塩	わらびもち
30火	ご飯	チキンナゲット ポテトツナサラダ	375 19.1 18.5	じゃがいも、砂糖 小麦粉、マヨネーズ ごま油	鶏ミンチ、絹ごし豆腐 ツナ缶、卵 チーズ、牛乳	玉葱、きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、酢 塩	チーズ蒸しパン
31水	パン	スパニッシュオムレツ ベーコンと小松菜のソテー	376 15.4 20.7	じゃがいも ホットケーキ粉、油 砂糖、ごま油	卵、ベーコン、 絹ごし豆腐、ウインナー チーズ、有塩バター 無塩バター、牛乳	小松菜、キャベツ、人参、玉葱 パセリ	ケチャップ、塩	ホットケーキ

❖季節を味わう❖

七夕： 五節句のひとつである七夕には、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて料理をして食べ、無病息災を願います。

土用の丑： 「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉で、「土用の丑の日」とは、「土用の期間におとすれる丑の日」の事を指します。

「う」のついたものを食べると病気になるいと言われ、季節の変わり目で体調を崩しやすい土用に、夏には栄養価の高いうなぎを食べることが習慣となりました。

