

令和3年7月



# 予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (木)	ごはん ポークビーンズ ほうれんそうとコーンの あえもの	大豆 豚肉 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい コーン ほうれんそう	米 じゃがいも 油	バナナ
					ウエハース
2 (金)	ごはん あつあげとやさいのうまに ちゅうかふうサラダ	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 牛乳	にんじん ピーマン ごぼう きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも 油	せんべい 2
					もも
3 (土)	ぶたどん なつみかん	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 夏みかん	米	チーズ
					ポーロ
5 (月)	ごはん さわらのてりやき カレーふうみ あえもの	さわら 牛乳	こまつな はくさい にんじん	米	ヨーグルト
					ビスケット
6 (火)	そうめん すのもの とまと	豚肉 牛乳	葉ねぎ たまねぎ オクラ にんじん 乾しいたけ キャベツ きゅうり トマト	そうめん	クッキー
					☆短冊スイーツ
7 (水)	ごはん にくじゃが アスパラのかつおあえ	牛肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん アスパラガス キャベツ	米 じゃがいも 糸こんにゃく	にぼし
					フルーチェ
8 (木)	ごはん ちゅうかふうのために チンゲンサイのごまあえ	豚肉 高野豆腐 牛乳	キャベツ にんじん もやし いんげん チンゲンサイ ぶなしめじ	米 春雨 ごま油 ごま	プリン
					コーンフレーク
9 (金)	きなこあげパン しいたけとキャベツの チキンスープ フルーツサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 きゅうり	ロールパン 油	せんべい1
					☆みかんの カルピスゼリー
10 (土)	なすのミートソースパスタ バナナ	豚ひき肉 牛乳	なす グリンピース トマト缶詰 たまねぎ バナナ	スパゲッティ 油	チーズ
					ビスコ
12 (月)	ごはん ぶたにくのねぎみそいため はくさいのかつおあえ	豚肉 糸かつお 牛乳	長ねぎ はくさい キャベツ にんじん	米 油	せんべい 2
					☆お麩の シュガーラスク
13 (火)	ごはん さかなのにつけ はるさめのすのもの みそしる	魚 油揚げ かつお節 牛乳	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米 はるさめ	ウエハース
					☆おにぎり
14 (水)	コッペパン ふわふわチキン フレンチサラダ	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん	パン 油	ポーロ
					夏みかん



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
15 (木)	ごはん あつあげとやさいのうまに ほうれんそうのじゃこあえ	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 しらす 牛乳	にんじん ピーマン ごぼう ほうれんそう	米 じゃがいも 油	にぼし
					オレンジ
16 (金)	ごはん カレーシチュー ごまドレッシングサラダ	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリー	米 じゃがいも	せんべい1
					キウイ
17 (土)	ちゅうかしのそば オレンジ	豚肉 牛乳	ほうれんそう はくさい もやし にんじん オレンジ	中華そば	ヨーグルト
					カステラ
19 (月)	くるくるサンド じゃがいもソテー こまつなスープ	チーズ ツナ 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん ピーマン こまつな たまねぎ	食パン じゃがいも	コーンフレーク
					フルーチェ
20 (火)	ごはん さかなのてりやき あげともやしのごまず	魚 油あげ 牛乳	もやし ピーマン	米 すりごま	スナックパン
					ビスケット
21 (水)	ごはん ツナととうふのつくねやき きんぴら	ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが ごぼう ピーマン	米 パン粉 糸こんにゃく	せんべい2
					☆スノーボール クッキー
24 (土)	ぎゅうどん もも	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ 桃	米	バナナ
					ウエハース
26 (月)	ごはん さばのうめぼしに あえもの	さば 牛乳	梅干し こまつな はくさい にんじん	米	オレンジ
					ヨーグルト
27 (火)	コッペパン とうにゅうの クリームシチュー シャキシャキサラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ グリーンピース コーン れんこん ごぼう	パン さつまいも	せんべい1
					夏みかん
28 (水)	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ	合ミンチ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 マカロニ マヨネーズ	ゼリー
					ポーロ



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
29 (木)	ごはん こうやのたまごとし はくさいのかつおあえ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 糸かつお 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい キャベツ	米	コーンフレーク
					キウイ
30 (金)	ごはん はっぼうさい はるさめのすのもの	するめいか 豚肉 牛乳	はくさい たまねぎ もやし にんじん ピーマン しいたけ きゅうり	米 春雨	にぼし
					☆チョコチップ蒸しパン
31 (土)	イタリアンスパゲティ バナナ	豚ミンチ 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ バナナ	スパゲティ	ビスケット
					チーズ

- ・ ☆は手作りおやつです。
- ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量	454kcal
平均タンパク質量	17.2g

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



～七夕について～

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつでもあります。7月7日の七夕(たなばた)といえは、織姫と彦星が年に一度再会する日とされ、短冊に願いを書いて星に願う日として有名です。

～夏の食事のポイント～

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また暑くて食欲が出ないこともあります。

そんな時にオススメの食品はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、枝豆などもビタミンB群が多いのでオススメです。また、旬の野菜をたくさん食べましょう。

7月の旬

鮎 イワシ うなぎ カジキ カレイ いんげん 枝豆 オクラ かぼちゃ なす 冬瓜 梅  
きゅうり ズッキーニ トマト とうもろこし ゴーヤ ピーマン レタス スイカ  
メロン オレンジ パイナップル もも ぶどう

