



# 献立表



2020年7月

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	エネルギー (kcal) ①幼児 ②乳児
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	3時のおやつ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	水	焼肉ピラフ なすのごまチーズ焼き ミモザサラダ キャベツとエリンギのスープ	牛肉 チーズ 卵	たまねぎ, にんじん, スイートコーン ピーマン, グリンピース なす キャベツ, サニーレタス, きゅうり, レタス パプリカ, スイートコーン, レモン果汁 キャベツ, エリンギ, 緑豆もやし	白米, 三温糖, サラダ油 ごま, オリーブ油 三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 水ようかん	①577 ②472
2	木	ごはん 魚のムニエル 野菜スティック 卵と春雨の具だくさんスープ	かれい 卵	サニーレタス, ブロッコリー きゅうり, だいこん, にんじん にんじん, キャベツ, たまねぎ	白米 薄力粉, オリーブ油 緑豆はるさめ, ごま	牛乳 コーンフレーク 牛乳 レーズンとチーズの蒸しパン	①553 ②468
3	金	ごはん 鶏の香草コーンフレーク焼き コールスローサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐, 米淡色辛みそ	レモン果汁, サニーレタス キャベツ, レタス, にんじん, ミニトマト 乾燥わかめ, 葉ねぎ	白米 コーンフレーク, ごま, じゃがいも	牛乳 野菜チップス 牛乳 クッキー, チーズ	①528 ②474
6	月	ごはん 豚肉のネギ塩麹焼き 小松菜ときゅうりの梅和え 油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ, 米淡色辛みそ	根深ねぎ, トマト, キャベツ 小松菜, きゅうり, もやし, 梅干し 乾燥わかめ, 緑豆もやし, 葉ねぎ	白米 サラダ油 三温糖	牛乳 プルーン 牛乳 中華ポテト	①556 ②464
7	火	七夕そうめん 鶏のから揚げ かぼちゃ煮	卵 鶏肉	干しいたけ, きゅうり, キャベツ 葉ねぎ, にんじん しょうが, にんにく, サニーレタス, レモン かぼちゃ	そうめん 片栗粉, サラダ油 三温糖	牛乳 小魚 牛乳 フルーツみつ豆	①597 ②468
8	水	ごはん 魚のみぞれ煮 ひじきの白和え じゃがいもの味噌汁	赤魚 木綿豆腐, 米淡色辛みそ 米淡色辛みそ	だいこん, 土しょうが, 根深ねぎ 小松菜, ほしひじき, にんじん, サニーレタス たまねぎ, 葉ねぎ	白米 三温糖 つきこんにやく, ごま, 三温糖 練りごま じゃがいも	牛乳 りんごチップス 牛乳 スイカ	①354 ②410
9	木	ごはん ゴーヤチャンプルー フライドポテト 水菜のすまし汁	豚肉, 卵, 木綿豆腐	にがうり, キャベツ, にんじん, 緑豆もやし 水菜, 乾燥わかめ, 葉ねぎ	白米 三温糖, ごま油, サラダ油 じゃがいも, サラダ油	牛乳 バナナ 牛乳 にんじんホットケーキ	①544 ②479
10	金	ごはん 和風豆腐ハンバーグ きゅうりの酢味噌和え のっぺいじる	合びき肉, 木綿豆腐, 卵 生揚げ, 白みそ 鶏肉	たまねぎ, にんじん, 大葉, 大根 きゅうり, わかめ にんじん, 大根, 生しいたけ, 葉ねぎ	白米 パン粉 三温糖 片栗粉	牛乳 野菜チップス 牛乳 お麩ラスク	①480 ②439
13	月	とうもろこしごはん 豚しょうが焼き 冷奴 お麩のすまし汁	豚肉 絹ごし豆腐, かつお	昆布 たまねぎ, にんじん, 生しいたけ しょうが, キャベツ 葉ねぎ えのきたけ, 乾燥わかめ, 葉ねぎ	白米, とうもろこし サラダ油 麩	牛乳 ウエハース 牛乳 ヨーグルト クッキー	①553 ②459
14	火	夏野菜カレー グリーンサラダ オレンジ	豚肉	たまねぎ, トマト, にんじん, にがうり, なす かぼちゃ, ズッキーニ, にんにく, しょうが レタス, キャベツ, きゅうり, ミニトマト バレンシアオレンジ	白米, サラダ油	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ドライフルーツ	①554 ②469
15	水	ごはん さばの塩焼き 春雨とひじきの炒め和え もやしの味噌汁	さば 豚肉 米淡色辛みそ	大葉, 大根 小松菜, パプリカ, ほしひじき, にんじん 乾燥わかめ, 緑豆もやし, 葉ねぎ	白米 緑豆はるさめ, 三温糖, サラダ油	牛乳 野菜チップス 牛乳 しらすとチーズのマヨネーズ	①521 ②467

16	木	ごはん 鶏胸肉のパン粉揚げ ポテトサラダ 豆腐となめこ味噌汁	鶏肉  木綿豆腐,米淡色辛みそ	にんにく,サニーレタス,ズッキーニ にんじん,きゅうり なめこ,葉ねぎ	白米 パン粉,サラダ油 じゃがいも	牛乳 小魚 牛乳 黒糖バナナケーキ	①675 ②523
17	金	ごはん 魚のチーズ焼き 彩りきんぴら だいこんの味噌汁	さけ,チーズ  油揚げ,米淡色辛みそ	ブロッコリー,サニーレタス,ミニトマト ごぼう,にんじん 大根根,葉ねぎ	白米 オリーブ油 こんにゃく,三温糖,ごま油 ごま,サラダ油	牛乳 りんごチップス 牛乳 フルーツ牛乳寒天	①432 ②361
20	月	ごはん ユーチンリー ツナときゅうりの中華和え トマトと卵のスープ	鶏肉  ツナ 卵	しょうが,にんにく,根深ねぎ ブロッコリー,トマト,チンゲン菜 きゅうり トマト	白米 三温糖,片栗粉,サラダ油  ごま,ごま油	牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこし	①658 ②531
21	火	ごはん 魚の黄身焼き ズッキーニとささみのごま酢和え きのこのすまし汁	さわら,卵  鶏肉	さやえんどう,にんじん,生しいたけ,大葉  ズッキーニ,さやいんげん,緑豆もやし しめじ,えのきたけ,葉ねぎ	白米 ごま油  白ごま,三温糖	牛乳 プルーン 牛乳 マカロニかりんとう	①509 ②465
22	水	具沢山冷やし中華 さつま芋とかぼちゃの天ぷら オレンジ	卵,鶏肉  卵	きゅうり,トマト,干しいたけ,緑豆もやし  かぼちゃ,サニーレタス オレンジ	中華めん,三温糖,ごま油  さつまいも,薄力粉,サラダ油	牛乳 チーズ 牛乳 五平餅	①509 ②465
27	月	ごはん 鶏と白ネギの照り煮 冬瓜と枝豆のあんかけ 赤だし	鶏肉 ツナ 米みそ	根深ねぎ,しょうが,しそ とうがん,えだまめ なめこ,葉ねぎ	白米 三温糖 片栗粉,三温糖 麩	牛乳 小魚 牛乳 バナナ,ヨーグルト	①600 ②471
28	火	ごはん いわしフライ ほうれん草の納豆和え キャベツの味噌汁	まいわし,牛乳 糸引き納豆 油揚げ,米淡色辛みそ	ミニトマト,サニーレタス ほうれんそう キャベツ,えのきたけ,葉ねぎ	白米 薄力粉,パン粉,サラダ油 三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 オレンジとクリーム チーズの蒸しパン	①691 ②558
29	水	鮭と枝豆の炊き込みごはん 松風焼き たたききゅうり だいこんともやしの味噌汁	さけ 鶏ひき肉,木綿豆腐,卵 米淡色辛みそ 米淡色辛みそ	えだまめ たまねぎ,生しいたけ,根深ねぎ にんじん きゅうり 大根,乾燥わかめ,葉ねぎ,もやし	白米 ごま,パン粉,三温糖  三温糖,ごま油	牛乳 野菜チップス 牛乳 わらびもち	①470 ②434
30	木	ごはん さばのタンドリー風 おからの骨太サラダ 豆腐のすまし汁	さば,プレーンヨーグルト おから,プロセスチーズ 木綿豆腐	にんにく,ブロッコリー,ミニトマト,サニーレタス スイートコーン,レタス,きゅうり,にんじん ぶなしめじ えのきたけ,乾燥わかめ,葉ねぎ	白米  三温糖	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ポテトチップス	①498 ②439
31	金	ごはん 豚肉のピカタ フルーツヨーグルトサラダ たまねぎともやしのスープ	豚肉,卵 ヨーグルト	サニーレタス レタス,ブロッコリー,みかん缶,りんご きゅうり,ミニトマト たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ	白米 薄力粉,じゃがいも	牛乳 プルーン 牛乳 あずきシャーベット	①492 ②415

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均値	461 kcal	19 g	18 g	55 g	538 kcal	22 g	19 g	68 g
目標値	465 kcal	19 g	17 g	66 g	520 kcal	20 g	17 g	75 g



※ 🍷 のついている料理は、丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜や加工品を使用しています。  
 ※土曜給食は、カレーライスかハヤシライスの提供を予定しています。

※7月の魚は「かかれい、赤魚、さば、さけ、さわら、いわし」を予定しています。  
 ※仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。  
 ※給食では子どもたちの食の幅を広げるため、たくさんの食材を使用します。



※ 🍷 は健康レシピ集～カルシウム編～に記載されているレシピです。