



2021年 7月 献立予定表



日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
1	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	ジャーマンポテト ベーコン、じゃが芋 粉チーズ、バター 牛乳（乳児は豆乳）
		野菜の肉巻き	酒、砂糖、醤油	豚肉	人参、いんげん		
		もやしと小松菜のごま酢和え	ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油		もやし、小松菜		
		味噌汁	さつま芋	煮干、鰹節、味噌	しめじ		
2	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	梅ゼリー 梅ゼリーの素 ミニ野菜スティック 牛乳（乳児は豆乳）
		煮込みハンバーグ	砂糖、醤油、ケチャップ、パン粉、トマトピューレ	卵、豚ひき肉、豆腐、豆乳、コンソメ	トマト缶、玉ねぎ、生姜、にんにく、塩		
		シーチキンサラダ	マヨドレ、砂糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、レモン汁		
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃスープの素	豆乳	パセリ		
3	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	鮭おにぎり 米、鮭フレーク、ごま 麦茶
		竜田揚げ	酒、醤油、片栗粉、サラダ油	かじき	生姜		
		磯香和え	砂糖、醤油	のり	人参、ほうれん草、キャベツ		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、豆腐	なめこ		
5	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	黒糖蒸しパン 米粉のケーキミックス 豆乳、黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳（乳児は豆乳）
		ポークカレー	カレールー、じゃが芋、油	豚肉	人参、玉ねぎ、生姜		
		セロリとコーンのサラダ	砂糖、酢、油		キャベツ、きゅうり、人参、セロリ、コーン		
		オレンジ			オレンジ		
6	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	とうもろこし フルーン 牛乳（乳児は豆乳）
		田舎風煮	みりん、酒、砂糖、醤油、じゃが芋、油	鰹節、鶏肉、竹輪、凍り豆腐	しめじ、人参、いんげん、生姜		
		野菜の三色漬	ごま、砂糖、酢		人参、きゅうり、大根		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌	なす、玉ねぎ		
7	水	冷やし中華	みりん、ごま、砂糖、ごま油、酢、醤油、中華種	チャーシュー、コンソメ、鶏ガラ、オムライスシート	もやし、トマト、きゅうり、塩	ミレー ビスケット 豆乳	おかおにおにぎり 米、鰹節、醤油、砂糖、じゃこ 麦茶
		もやしのナムル	砂糖、ごま油、醤油、酢	竹輪	ほうれん草、もやし		
		星の子スープ	酒、醤油、油	鶏ガラ、コンソメ	おくら、玉ねぎ、人参		
8	木	食パン	食パン			鉄塩 せんべい 麦茶	すいか あまからせん 牛乳（乳児は豆乳）
		ひらめのみこニエル タルタルソース	小麦粉、マヨドレ、バター	ひらめ、卵	玉ねぎ、パセリ、塩		
		ブロッコリーサラダ	砂糖、酢、油		コーン、りんご、レタス、ブロッコリー		
		ほうれん草スープ	酒、醤油、油	コンソメ	玉ねぎ、ほうれん草		
9	金	鶏の照り焼き丼 野菜添え	米、みりん、醤油、酒、砂糖、油	鶏肉	人参、もやし、にら、生姜	豆乳 クッキー 豆乳	ツナサンド 食パン、ツナ きゅうり、マヨドレ 牛乳（乳児は豆乳）
		おくらのごま和え	ごま和えの素		おくら		
		味噌汁	じゃが芋	煮干、鰹節、味噌	えのき		
10	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	ポテト じゃが芋、ケチャップ、塩 豆乳
		鶏のごま味噌焼き	ごま、酒、砂糖、醤油、みりん	鶏肉、味噌、鰹節	生姜		
		青菜のじゃこ和え	砂糖、醤油	じゃこ	えのき、コーン、ほうれん草		
		清汁	醤油、酒	昆布、鰹節、豆腐	万能ねぎ		
12	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	オレンジマフィン 卵、ケーキミックス バター、砂糖、マーガリン オレンジジュース 牛乳（乳児は豆乳）
		肉じゃが煮	じゃが芋、酒、みりん、醤油、砂糖、しらたき、油	豚肉、鰹節	人参、玉ねぎ、生姜		
		ひじきサラダ	砂糖、ごま油、酢、醤油	ひじき	きゅうり、トマト		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、油揚げ	ほうれん草		
13	火	ロールパン	ロールパン			豆乳 クッキー 豆乳	中華風おこわ 桜えび、酒、しめじ、人参、米 もち米、醤油、鶏ガラ、塩 みりん、コンソメ 麦茶
		チキントマトシチュー	じゃが芋、油、醤油、ケチャップ、砂糖、トマトピューレ	鶏肉、コンソメ	玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶、パセリ、生姜、にんにく、塩		
		グリーンサラダ	酢、砂糖、油		キャベツ、きゅうり、レタス		
		バナナ			バナナ		
14	水	鉄骨ご飯	米、酒、醤油、みりん、砂糖	ひじき、鰹節		ミレー ビスケット 豆乳	海のトースト 食パン、チーズ しらす、マヨドレ、青のり ブルーベリー、ゼリー ブルーベリー、ゼリーの素 牛乳（乳児は豆乳）
		さばの塩焼き	酒	さば	塩		
		切干大根のサラダ	ごま、砂糖、ごま油、酢、醤油		切干大根、人参、きゅうり		
		豚汁	酒、里芋、こんにゃく、みりん、ごま油	鰹節、豚肉、味噌、油揚げ	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、生姜		
15	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	幼児 ポップコーン かき氷 麦茶 2色おにぎり 麦茶
		夏野菜の炒め物	砂糖、ごま油、醤油、オリーブオイル	ベーコン、豚肉、鶏ガラ	ズッキーニ、ミニトマト、なす、長ねぎ、にんにく		
		白和え	ごま、砂糖、醤油	豆腐、ひじき	コーン、ほうれん草、人参		
		味噌汁	麩	煮干、鰹節、味噌、わかめ			

3月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1日あたり -524Kcal : 蛋白質19.8g : 脂質15.6g : 加糖油166mg : 塩分1.4g

3歳以上児 → 1日あたり -512Kcal : 蛋白質20.9g : 脂質14.5g : 加糖油187mg : 塩分1.5g

＜行事＞ 16日（金）・・・お弁当の日くつき、そら組は園にて通常給食。にし、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日＞

＜食育＞ 自分たちで野菜を栽培し、収穫した野菜をみんなで食べる

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
16	金	和風雑炊	米,ごま,醤油	鰹節,鶏肉油揚げ	小松菜,人参,大根	豆乳 クッキー 豆乳	すいか ドーナツ 卵,牛乳,砂糖,サラダ油 ケーキミックス,粉糖 牛乳(乳児は豆乳)
		0~1歳児	バナナ		バナナ		
			ヨーグルト	ヨーグルト			
		にじ組~ お弁当の日					
17	土	チキンドリア	パン粉,小麦粉,米,油	鶏肉,コンソメ,豆乳	ブロッコリー,人参,玉ねぎ,塩	赤ちゃん せんべい 麦茶	マカロニあべかわ マカロニ,砂糖,きな粉 豆乳
		さつま芋とりんごのサラダ	さつま芋,油,砂糖		りんご,レモン汁		
		オニオンスープ	酒,醤油,油	コンソメ	玉ねぎ,パセリ		
19	月	カレーうどん	うどん,カレールウ,めんつゆ,油	かまぼこ,鰹節,豚肉	人参,ほうれん草,玉ねぎ,生姜	鉄塩 せんべい 豆乳	いなり寿司 米,ゆかり,いなりの皮,ごま 麦茶
		小魚サラダ	砂糖,醤油,酢	しらす,わかめ	きゅうり,キャベツ		
		りんご			りんご		
20	火	とうもろこしご飯	米,もち米	昆布	とうもろこし	豆乳 クッキー 豆乳	いちご蒸しパン 米粉のケーキミックス 豆乳,いちごジャム ベーキングパウダー 牛乳(乳児は豆乳)
		鶏肉のみそ焼き	酒,みりん	鶏肉,味噌			
		れんこんサラダ	砂糖,マヨネーズ,醤油		人参,れんこん,きゅうり		
		わんだんスープ	酒,醤油,ごま油,油 わんだんの皮	豚ひき肉,コンソメ,鶏ガラ	えのき,人参,白菜 にんにく,生姜		
21	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	オレンジ クラッカー 牛乳(乳児は豆乳)
		地中海ソテー	酒,みりん,砂糖,醤油,酢 片栗粉,小麦粉	かじき	生姜,にんにく,塩		
		豚肉の青菜炒め	ごま油,醤油,砂糖 オイスターソース	豚肉,ひじき	人参,小松菜,もやし		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌	かぼちゃ,キャベツ		
22	木	 <h2 style="text-align: center;">海の日</h2>					
23	金	<h2 style="text-align: center;">スポーツの日</h2> 					
24	土	菜めしご飯	米,菜めしの素			赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ 豆乳,ヨーグルト 麦茶
		あじの塩焼き	酒	あじ	塩		
		かぼちゃの甘煮	砂糖,醤油,みりん	鰹節	かぼちゃ		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌,厚揚げ	白菜		
26	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	クリームパン (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は豆乳)
		夏野菜カレー	カレールウ,油	豚肉	人参,なす,玉ねぎ,いんげん, かぼちゃ,生姜,にんにく, レタス,ブロッコリー, りんご,レモン汁,コーン		
		コーンドレッシングサラダ	油,酢,砂糖				
		すいか			すいか		
27	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	水ようかん 寒天,砂糖,こしあん いわし,おかき 牛乳(乳児は豆乳)
		厚揚げの含め煮	みりん,酒,片栗粉,砂糖,油 醤油,じゃが芋	鶏肉,厚揚げ	玉ねぎ,人参,生姜,にんにく, グリーンピース		
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆,鰹節	人参,白菜,小松菜		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌	大根,長ねぎ		
28	水	ターメリックライス	米,オリーブ油,ターメリック	コンソメ	塩	ミレー ビスケット 豆乳	ひじきご飯 酒,みりん,いんげん,人参, 油揚げ,ひじき,米,こんにゃく, 砂糖,もち米,醤油,油,鰹節 麦茶
		シーフードのクリーム煮	じゃが芋,小麦粉,油,酒	えび,あさり,ぼたて 豆乳,コンソメ	人参,玉ねぎ,コーン,塩		
		トマトサラダ	砂糖,油,酢		トマト,きゅうり,キャベツ		
		オレンジ			オレンジ		
29	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	さつま芋,クッキー, 卵,ヨーグルト,油, ケーキミックス,砂糖, 粉糖,さつま芋 牛乳(乳児は豆乳)
		さわらの西京焼き		さわらの西京漬け			
		おかか和え	醤油,みりん	鰹節,竹輪	キャベツ,きゅうり		
		けんちん汁	みりん,里芋,ごま油 醤油,こんにゃく	豚肉,豆腐,鰹節	大根,人参,ごぼう, 長ねぎ,生姜		
30	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	お好み焼き 桜えび,卵,キャベツ, 青のり,お好み粉, お好みソース 牛乳(乳児は豆乳)
		豚肉の生姜焼き	みりん,酒,砂糖,醤油,油	豚肉,鰹節	人参,玉ねぎ,生姜		
		和風フレンチサラダ	油,酢,醤油,砂糖	わかめ	しめじ,レタス,コーン, トマト,きゅうり		
		味噌汁	里芋	煮干,鰹節,味噌	万能ねぎ		
31	土	あんかけ焼きそば	片栗粉,砂糖,焼きそば,醤油,油 ごま油,オイスターソース	豚肉,鶏ガラ	白菜,人参,玉ねぎ, チンゲン菜,塩	赤ちゃん せんべい 麦茶	わかめおにぎり 米,わかめ,ご飯の素 麦茶
		大根サラダ	ごま,砂糖,醤油,酢,油		きゅうり,大根,コーン,人参		
		中華コンスープ	油,酒,醤油,片栗粉	鶏ガラ,コンソメ	玉ねぎ,コーン		