



# 7月の献立



R4年度

新町かぜいろ  
こども園

献立名		未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
					上段・・・以上児/下段・・・未満児			
1	金	ごはん	鶏肉のフレーク焼き もやしの塩ナムル	野菜スープ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ココアスコーン	米/鶏肉・パン粉・ヨーグルト・コーンフ レーク・粉チーズ/もやし・きゅうり・人 参・わかめ/玉ねぎ・キャベツ・人参 572 21.2 1.8 500 17.8 1.5	
2	土	ごはん	タラの香味焼き キャベツの和え物	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 南瓜マフィン	米/タラ・長葱・生姜/キャベツ・ほうれ ん草・人参/小松菜・玉ねぎ・しめじ 498 19.7 1.8 451 18.0 1.6	
3	日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*		お茶 小魚	クリームパン			
4	月	ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め ほうれん草のおかか和え	グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 クロックムッシュ	米/豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・しめじ・にら/ほうれん草・きゅう り・もやし・かつお節 506 22.5 1.9 440 18.7 1.6	
5	火	ごはん	鮭のパン粉焼き キャベツのナムル	豚汁 オレンジ	牛乳 バナナチップ	豆乳 ポテト春巻き	米/鮭・パン粉/キャベツ・人参・もやし /豚肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・蒟 蒨・長葱・豆腐 517 26.7 2.1 492 26.7 1.8	
6	水	うどん	カレーうどん 切り干し大根の中華和え	バナナ	お茶 チーズ	牛乳 おかかおにぎり	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・長葱・し めじ/切干大根・人参・きゅうり 583 21.8 2.6 513 19.8 2.4	
7	木	中華 めん	冷やし中華 ブロッコリーの中華和え	ナゲット キウイフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 レアチョコケーキ	中華めん・ハム・鶏卵・きゅうり・人参・ オクラ/ナゲット/ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・コーン 541 24.6 2.1 458 20.2 1.7	
8	金	ごはん	カツオフライ ほうれん草とひじきのサラダ	中華風スープ ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 マシュマロフレーク	米/カツオフライ/ほうれん草・ひじき・ きゅうり・コーン/人参・長葱・椎茸・に ら 502 20.5 1.7 458 19.3 1.5	
9	土	ごはん	照り焼きチキン もやしの和え物	お吸い物 チーズ	お茶 小魚	牛乳 クレープ	米/鶏肉/もやし・人参・きゅうり/小松 菜・人参・椎茸 451 22.4 2.0 383 22.4 2.1	
10	日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*		お茶 チーズ	リンゴジュース アイスクリーム			
11	月	ごはん	酢豚 きんぴらサラダ	キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 チヂミ	米/豚肉・玉ねぎ・人参・筍・椎茸・ ピーマン/牛蒡・人参・蓮根 495 17.1 1.1 433 14.4 1.0	
12	火	ごはん	ブリの照り焼き ジャーマンポテト	お吸い物 ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	豆乳 ブルーベリージャムサンド	米/ブリ・生姜/ウインナー・じゃが芋・ 玉ねぎ・いんげん/豆腐・小松菜・椎 茸・人参 563 24.7 1.3 497 21.6 1.1	
13	水	うどん	サラダうどん 小松菜の和え物	焼売 ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 きな粉おはぎ	うどん・ツナ・ハム・わかめ・きゅうり・ 人参・コーン/小松菜・もやし・人参/ 焼売 571 24.6 2.7 466 19.8 2.1	
14	木	ごはん	鯖の西京焼き さつま芋のサラダ	かき玉汁 オレンジ	お茶 クラッカー	おせんべい カルピスゼリー	米/鯖/さつま芋・きゅうり・コーン・ チーズ/鶏卵・大根・玉ねぎ・にら 624 19.2 2.3 554 17.7 2.0	
15	金	ごはん	鶏肉のトマト煮 じゃこサラダ	グレープフルーツ	お茶 小魚	豆乳 さつま芋蒸しパン	米/鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・し めじ・ピーマン/しらす・小松菜・キャ ベツ・もやし 480 20.7 1.3 411 21.3 1.6	
16	土	ごはん	スタミナ炒め キャベツのゴマ味噌和え	わかめスープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 メロンパン	米/豚肉・にんにく・生姜・人参・椎茸・ 長葱/キャベツ・人参・いんげん/大 根・長葱・わかめ・豆腐 517 20.1 2.1 449 16.9 1.8	
17	日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 バナナケーキ			
18	月	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*		お茶 チーズ	牛乳 アスパラガス			
19	火	ごはん	回鍋肉 マカロニサラダ	バナナ	お茶 かみかみ昆布	豆花	米/豚肉・人参・キャベツ・ピーマン・ 椎茸/マカロニ・きゅうり・人参・コーン 460 16.1 1.1 405 13.5 0.8	
20	水	わかめ ごはん	カレイのつけ焼き 棒棒鶏サラダ	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ブラウニー	米・わかめ/カレイ/鶏肉・もやし・きゅ うり・人参/小松菜・人参・長葱 545 22.1 2.0 480 20.0 1.7	
21	木	ごはん	コロッケ ツナサラダ	オニオンスープ チーズ	牛乳 バナナチップ	豆乳 フルーチェ(いちご)	米/コロッケ/ツナ・ひじき・ブロッコ リー・カリフラワー・きゅうり・コーン/玉 ねぎ・えのき・人参 475 17.5 1.9 435 17.0 1.6	
22	金	ごはん	ハヤシライス もやしのゴマ酢和え	ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 みたらし団子	米/豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリン ギ・グリーンピース/もやし・小松菜・きゅ うり・ゴマ 550 19.9 2.0 496 19.2 1.6	
23	土	ごはん	鶏肉の塩唐揚げ 春雨サラダ	お吸い物 ゼリー	お茶 小魚		米/鶏肉・にんにく・生姜/春雨・もや し・きゅうり・コーン/大根・人参・長葱 353 15.9 1.5 325 13.4 1.3	
24	日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*		お茶 かみかみ昆布	牛乳 たべっこ動物			
25	月	ごはん	黄金煮 ポテトサラダ	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 たこ焼き	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・しめ じ・筍・グリーンピース/じゃが芋・人参・ きゅうり・コーン 530 19.6 1.4 489 22.3 1.8	
26	火	ごはん	鮭のあけぼの焼き 南瓜のそぼろ煮	豆乳スープ チーズ	お茶 おせんべい	牛乳 芋ようかん	米/鮭・人参・粉チーズ/鶏肉・南瓜/ 白菜・大根・人参・しめじ 509 22.2 1.2 447 20.0 1.1	
27	水	ごはん	ポーカレー 蓮根サラダ	バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 味しらべ・ビスコ	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/ 580 20.2 2.6 655 20.4 2.3	
28	木	ごはん	タラのトマトソース 鉄骨サラダ	お吸い物 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 メイプルフレンチトースト	米/たら・玉ねぎ・トマト/チーズ・ひじ き・きゅうり・小松菜・コーン/豆腐・え のき・長葱・ほうれん草 581 24.1 2.1 510 23.0 2.0	
29	金	パスタ	トマトクリームパスタ 小松菜のナムル	オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 チーズケーキ	スパゲティ・ツナ・玉ねぎ・しめじ・エリ ンギ/小松菜・きゅうり・もやし 427 18.2 2.7 369 19.2 2.7	
30	土	ごはん	カレイねぎ味噌焼き ブロッコリーのマヨサラダ	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 パームクーヘン	米/カレイ・生姜・長葱/ブロッコリー・ カリフラワー・人参/玉ねぎ・人参・ほ うれん草 497 19.9 1.7 453 17.2 1.5	
31	日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*		お茶 小魚	ポテコ			
					平均	523 464	20.8 19.2	1.9 1.7

\* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください \*