



はなほこども園

7月献立予定表

今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	496kcal	19.0	14.0	1.3
以上児	587kcal	20.9	15.2	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
1	水	松風焼き 五目和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 スキム 味噌 凍り豆腐 煮干し	パン粉 きび砂糖 ごま 米 押麦 バター ミックス粉 小豆	葱 玉葱 ビーマン 小松菜 人参 もやし キャベツ グレープフルーツ	肉団子 野菜煮	牛乳 あずきスコーン	牛乳 未512 以607	
2	木	タンダーチキン 旬の若布煮 味噌汁 メロン ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 油揚げ 煮干し 味噌 きな粉 スキム するめ	米 押麦	ビーマン 筍 人参 若布 いんげん 切干し大根 メロン	鶏煮 若布煮	ヨーグルト きなこミルク お菓子 するめ	518 623	
3	金	ピピンパ ウイナー たたききゅうり 卵スープ グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 味噌 ウイナー 卵 ハム コンソメ	ごま油 きび砂糖 ごま 米 押麦 マシュマロ バター コーンフレーク	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 もやし きゅうり 若布 えのき グレープフルーツ	そぼろ煮 野菜煮	ヨーグルト 麦茶 グラノーラバー	457 576	
4	土	豚皿 ゆで野菜 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 煮干し 味噌 ヨーグルト	しらたき 米 押麦 マヨネーズ 駄	玉葱 人参 葱 ブロッコリー キャベツ バナナ	豚煮 ゆで野菜	牛乳 飲むヨーグルト お菓子	568 702	
6	月	麻婆豆腐 青菜のナムル 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豆腐 竹輪 豚ひき肉 煮干し 味噌 卵	ごま きび砂糖 ごま油 さつま芋 米 押麦 薄力粉 黒砂糖	赤ビーマン 葱 椎茸 人参 ビーマン 生姜 小松菜 もやし キウイ	肉豆腐 煮浸し	牛乳 麦茶 がんづき	439 564	
7	火	豚肉の冷しやぶ さつまいもの甘煮 そうめん すいか ゆかりご飯	ヨーグルト 豚肉 ハム 牛乳	さつま芋 きび砂糖 そうめん 米 押麦 ごまドレ	もやし きゅうり 人参 オクラ コーン すいか	豚煮 芋煮	ヨーグルト 牛乳 お菓子	525 651	
8	水	ツナとトマトのスパゲティー 若布サラダ スープ オレンジ コッパパン 	牛乳 まぐろ油漬缶 竹輪 ハム ジョア コンソメ	スパゲティー 油 きび砂糖 駄 コッパパン	玉葱 きゅうり トマト 若布 キャベツ 人参 コーン もやし チンゲン菜 オレンジ	トマト煮 若布煮	牛乳 ジョア お菓子	519 656	
9	木	ピザバーグ なすとズッキーニの炒め物 すいとん グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 チーズ さつお揚げ 鶏肉 シャーベット	パン粉 ごま油 薄力粉 じゃが芋 米 押麦	玉葱 ビーマン なす トマト 人参 大根 ズッキーニ きゅうり 葱 椎茸 グレープフルーツ	肉団子 野菜煮	牛乳 パピコ ビスケット	500 591	
10	金	3歳以上児お弁当 豆腐チャンプルー 春雨サラダ スープ キウイ ご飯	ヨーグルト 豆腐 鶏ひき肉 コンソメ 牛乳 まぐろ油漬缶	春雨 マヨネーズ 駄 米 押麦 ハムチーズパン	キャベツ もやし 人参 にら コーン きゅうり 白菜 キウイ	豆腐煮 春雨煮	ヨーグルト 牛乳 ハムチーズパン	未448	
11	土	チーズハンバーグ マカロニサラダ スープ オレンジ ご飯	牛乳 ハンバーグ チーズ ヨーグルト コンソメ	マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 コーン 大根 きゅうり 椎茸 オレンジ	肉団子 マカロニ煮	牛乳 飲むヨーグルト お菓子	431 571	
13	月	厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 煮干し 味噌 スキム	ごま油 片栗粉 米 押麦	ほうれん草 人参 もやし のり 大根 玉葱 葱 バナナ	肉豆腐 煮浸し	牛乳 ミロ お菓子	499 613	
14	火	鶏のレモン焼き ジャーマンポテト 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌 煮干し 牛乳 チーズ コンソメ カレー粉	じゃが芋 油 米 蒸しパンミックス	レモン ビーマン 玉葱 人参 キウイ コーン	鶏煮 ポテト煮	ヨーグルト 牛乳 カレー蒸しパン	502 589	
15	水	鯖の照焼 ひじきの炒り煮 (大豆) すいとん すいか ご飯	ヨーグルト さば 大豆 竹輪 油揚げ 鶏肉 ジョア チーズ ハンバーグ	薄力粉 じゃが芋 米 押麦 バターロール	いんげん ひじき 葱 切干し大根 人参 椎茸 小松菜 大根 すいか きゅうり トマト	煮魚 ひじき煮	牛乳 ジョア ミニ ハンバーガー	536 624	

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
16	木	チャプチェ ツナ和え 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚ひき肉 まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 マーボー素	春雨 片栗粉 マカロニ 米 押麦	ビーマン 人参 椎茸 にんにく ほうれん草 玉葱 しめじ バナナ きゅうり とうもろこし	そぼろ煮 マカロニ煮	ヨーグルト 麦茶 ゆでとうもろこし せんべい	480 549	
17	金	親子煮 すき昆布サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	ごま 米 押麦	玉葱 人参 椎茸 みつば 昆布 もやし きゅうり キャベツ オレンジ	卵とじ 昆布煮	ヨーグルト カルビス お菓子	447 551	
18	土	おにぎり かぼちゃ煮 うどん バナナ	ヨーグルト 鶏肉 かつお節 牛乳	米 うどん	若布 南瓜 人参 ほうれん草 バナナ	南瓜煮 うどん	ヨーグルト 牛乳 お菓子	580 684	
21	火	豚皿 スパゲティーサラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ハム 煮干し 味噌 ヨーグルト チーズ	しらたき マヨネーズ スパゲティー 駄 米 押麦	玉葱 人参 葱 キャベツ コーン バナナ	豚煮 スープ煮	牛乳 飲むヨーグルト お菓子 チーズ	483 621	
22	水	鮭の味噌マヨネーズ焼き 若布サラダ すまし汁 オレンジ ごま塩ご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 竹輪	マヨネーズ 米 押麦 きび砂糖 そうめん	若布 キャベツ 葱 人参 コーン 若布 オレンジ とうもろこし	煮魚 若布煮	ヨーグルト 麦茶 ゆでとうもろこし せんべい	548 622	
23	木	大根のオイスター煮 もやしとさばの和え物 味噌汁 すいか ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	片栗粉 ごま油 米 押麦 薄力粉 じゃが芋 バター	大根 人参 葱 生姜 にんにく もやし ほうれん草 きゅうり キャベツ すいか	大根煮 もやし煮	ヨーグルト 牛乳 ボンデケーキ	392 534	
24	金	誕生会 キャロットライス 豚ひき肉の野菜巻き リョネーズポテト すまし汁 ケーキ 	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ 豆腐 煮干し ベーコン 乳酸菌飲料	パン粉 きび砂糖 じゃが芋 そうめん マヨネーズ ケーキ 米	玉葱 グリンピース 人参 マッシュルーム アスパラ パセリ ほうれん草 みかん	肉団子 ポテト煮	牛乳 カルビスラッシー お菓子 小魚	524 647	
25	土	麻婆豆腐 茹ブロッコリー 麦茶 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ヨーグルト マーボー素	片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米 押麦	人参 赤ビーマン ビーマン 葱 椎茸 生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	肉豆腐 野菜煮	牛乳 牛乳 お菓子	462 606	
27	月	鮭のねぎ味噌焼き ごま酢和え けんちん汁 バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	ごま こんにゃく 米 押麦	葱 ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう れんこん バナナ	煮魚 もやし煮	ヨーグルト 牛乳 お菓子	655 670	
28	火	もやしハンバーグ ブロッコリーサラダ ひじき佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 豆腐 煮干し 味噌 スキム	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 チーズパン	玉葱 もやし 葱 ブロッコリー 人参 若布 キウイ	肉団子 コンソメ煮	牛乳 ミロ チーズパン	506 576	
29	水	鶏ののりから揚げ 切り干し大根炒め 卵スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 ハム 卵 牛乳 コンソメ	片栗粉 油 米 しょうまいの皮 ごま さつま芋 じゃが芋 ミックス粉 バター	生姜 のり 玉葱 ビーマン 切干し大根 人参 椎茸 葱 バナナ	鶏煮 切干し煮	ヨーグルト 麦茶 いももケーキ	481 571	
30	木	夏野菜カレー マカロニサラダ 麦茶 すいか ご飯	牛乳 豚肉 カレールー シャーベット	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 にんにく 生姜 なす いんげん ビーマン コーン きゅうり すいか	肉じゃが マカロニ煮	牛乳 パピコ ビスケット	463 536	
31	金	たらのピカタ 粉ふき芋 大根のツナ炒め 味噌汁 キウイ ふりかけご飯	牛乳 たら 卵 ハム まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 ヨーグルト	薄力粉 じゃが芋 米 押麦 きび砂糖	青のり 大根 玉葱 人参 小松菜 もやし キウイ バナナ みかん	煮魚 大根煮	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	428 497	



◎太字は、
カミカミメニューです。