

2020年(令和2年)

## 7月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (水)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・人参・しめじ	✓牛乳 ラムネ
	マセドアンサラダ ミニトマト	ハム	じゃがいも・マヨネーズ	人参・玉葱・胡瓜 ミニトマト	■ジュース せんべい・ゼリー
2日 16日 (木)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース 米菓子
	ふくさ焼き ごま酢和え なすのみそ汁	卵・えび・木綿豆腐 みそ	油 ごま・砂糖 麩	キャベツ・胡瓜・人参 なす・玉葱・小松菜	■牛乳 じゃこトースト
3日 17日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン	✓牛乳 ビスケット
	にらたまスープ 魚肉ソーセージ	卵 魚肉ソーセージ	じゃがいも・片栗粉	ニラ	■カルピス ポテコ
4日 18日 (土)	なめたけごはん 山芋焼き すまし汁	木綿豆腐	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	えのきたけ 青葱 大根・人参・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
6日 20日 (月)	パン		ロールパン		✓牛乳 満月ボン
	野菜のカレー煮 茹野菜	ウインナー 牛乳	じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・コーン缶	■ココアミルク せんべい・ラムネ
7日 21日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	青のり	✓ジュース せんべい
	竹輪の磯辺揚げ 納豆和え そうめんのすまし汁	竹輪・卵 納豆	小麦粉・油 そうめん	もやし・ほうれん草・人参 生椎茸・玉葱・オクラ	■牛乳 バナナ
8日 22日 (水)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん	✓牛乳 パイ
	高野豆腐の煮物 みそ汁	高野豆腐 豚肉・みそ	砂糖 じゃがいも	人参・ほうれん草 玉葱・青葱	■ジュース せんべい・ゼリー
9日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ビスケット
	キャベツと豚肉のみそ炒め ナムル 中華スープ	豚肉・みそ ツナ缶	砂糖・ごま油・片栗粉 ごま油 ごま	キャベツ・人参・ピーマン・生椎茸・筍 もやし・胡瓜・人参 玉葱・ニラ・えのきたけ	■牛乳 麩のラスク

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 (金)	にゅうめん 糸昆布と じゃがいもの煮付け	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん	人参・生椎茸・青葱	✓牛乳 ゼリー
		糸昆布・しらす干	じゃがいも・油・砂糖	人参	■カルピス カルシウムポーロ
11日 25日 (土)	ケチャップライス 野菜サラダ	ウインナー	胚芽米 油	玉葱・人参・ピーマン・生椎茸 キャベツ・胡瓜・人参	✓ジュース せんべい
13日 27日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	鶏肉	胚芽米・麦 砂糖	土生姜 ブロッコリー・人参	✓牛乳 ビスケット
		わかめ	ごま	玉葱・えのきたけ・青葱	■ジュース 人参マドレーヌ
14日 28日 (火)	パ ン 魚のチーズフライ グリーンサラダ トマトスープ	メルルーサ・チーズ・卵	食パン 小麦粉・パン粉・油	キャベツ・胡瓜・アスパラ・パセリ	✓ジュース せんべい
		卵	油 じゃがいも	トマト・ほうれん草	■牛乳 メロン
15日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛乳 ウインナーパン
30日 (木)	ごはん 八宝菜 もやし中華和え	豚肉・竹輪	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	✓ジュース ビスケット
		ハム	ごま油	もやし・人参・胡瓜	■牛乳 フルーツ ヨーグルト
31日 (金)	冷やしかきあげうどん 酢みそ和え	えび・卵	うどん・小麦粉・油	玉葱・人参・干椎茸 なす・オクラ	✓牛乳 せんべい
		みそ		キャベツ・ほうれん草・人参	■ジュース (3~5才児) 味付き小魚・ラムネ (0~2才児) 小魚スナック・ラムネ

※1日平均 エネルギー:500kcal たんぱく質:19.4g 脂質:15.2g  
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

