

7月の予定献立表（未満児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02 （月）	ごはん みそ汁（もやし・大根） 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草とじゃこの磯あえ	米、さといも	豆乳、生揚げ、豚肉、しらす、チーズ、牛乳	バナナ、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、のり、しいたけ、わかめ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g	19 （木）	ごはん 麩のすまし汁 ズッキーニと豚肉のみそ炒め トマトと枝豆のサラダ	米、豚ひ	牛乳、豚肉	トマト、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、えのきたけ、えだまめ、ねぎ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.6 g 食塩 1.2 g
03 （火）	ごはん すまし汁（豆腐、わかめ） さばの甘みそ蒸焼き 野菜の納豆あえ	米	牛乳、さば、豆腐、納豆	チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.9 g 食塩 1.5 g	20 （金）	わかめごはん みそ汁（えのき） 鶏ささ身のカレー揚げ ほうれん草とコーンのごま酢あえ	米	鶏ささ身、ツナ、凍り豆腐、牛乳	オレンジ、ほうれん草、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g
04 （水）	冷しわかめうどん チンゲンサイときのこのソテー オレンジ	うどん	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ	チンゲンサイ、バナナ、もも、みかん、パイナップル、オクラ、エリンギ、コーン、オレンジ、わかめ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.5 g	21 （土）	かえでフェスタ				
05 （木）	ごはん みそ汁（なす、油あげ） 豚肉のピカタ パブリカ野菜炒め	米	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	キャベツ、もやし、もも、なす、ピーマン、にんじん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.9 g 食塩 1.7 g	23 （月）	ごはん みそ汁（絹さや） さばの生姜焼き なすの甘辛いため	米	牛乳、さば、ベーコン	なす、いんげん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、まいだけ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.8 g 食塩 1.7 g
06 （金）	カレーライス 夏野菜スープ コールスローサラダ	米、じゃがいも	牛乳、ハム、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマト、オクラ、えだまめ、コーン、グリーンピース	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 28.6 g 食塩 2.2 g	24 （火）	ごはん みそ汁（わかめ・油揚げ） 肉じゃが 小松菜のちくわあえ	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、豆乳、豚肉、油揚げ、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、わかめ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g
07 （土）	ハムピラフ チキンスープ かぼちゃといんげんのサラダ キウイフルーツ	米、マカロニ、ごま	牛乳、鶏肉、ハム、きな粉、ヨーグルト	キウイフルーツ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、いんげん、にんじん、ぶどう	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g 食塩 1.6 g	25 （水）	ごはん みそ汁 鶏肉のクチャップ煮 きゅうりとえのきたけの酢の物	米、パン	牛乳、鶏肉、フランクフルト、かにかまぼこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.9 g
09 （月）	ごはん なめこ汁 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼろ	米、ごま	牛乳、さけ、豆腐、チーズ	なめこ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.5 g 食塩 2.0 g	26 （木）	ごはん チンゲンサイと豆腐のスープ 鮭の西京焼き 野菜炒め	米	牛乳、さけ、豆腐、卵	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g
10 （火）	ごはん 中華スープ（じゃがいも、ほうれん草） マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、だいす、かまぼこ、えび	みかん、ほうれん草、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g	27 （金）	ごはん たまごスープ（キャベツ） 豚肉と小松菜の炒め物 キャベツのしらすサラダ	米、パン	牛乳、さば、きな粉	キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん、コーン、えだまめ、チンゲンサイ、さやえんどう	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.7 g 食塩 1.6 g
11 （水）	ごはん 麩のすまし汁（みつば） 鶏肉の照焼 れんこんとコーンのサラダ	米、ごま、焼きご コンフレーク	牛乳、鶏肉、ハム	れんこん、にんじん、コーン、みつば、えのきたけ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g	28 （土）	豚肉のみそ丼 中華スープ（小松菜、きくらげ） さつまいもの甘煮	さつまいも、米	牛乳、豚肉、きな粉、えび	チンゲンサイ、たまねぎ、ごまつな、かぼちゃ、ピーマン、ぶどう、きくらげ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g
12 （木）	鶏そぼろ丼 そうめん汁 おくらのお浸し オレンジ	米、そうめん、焼心	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ	オレンジ、オクラ、にんじん、みつば、ねぎ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.5 g	30 （月）	食パン 鶏肉のクリームシチュー ひじきと枝豆とえ物 バナナ	パン	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、グリーンピース、ひじき	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g
13 （金）	コッペパン ポテトコロッケ コンスープ（玉ねぎ） キャベツのツナサラダ	パン、じゃがいも	牛乳、ツナ	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、ぶどう、いちご	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 22.9 g 食塩 2 g	31 （火）	ごはん グレープフルーツ 豚汁 鶏肉のママーレード焼き もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、油揚げ	グレープフルーツ、にら、たまねぎ、もやし、とうもろこし、にんじん、ごぼう、ねぎ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g 食塩 1.7 g
14 （土）	ミートスパゲティ 野菜スープ（かぶ、人参） りんご	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、ベーコン	りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、トマト、しめじ、こんぶ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.4 g						
16 （月）	海の日						食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 7月4日は七夕・誕生日会です。				
17 （火）	どうもろこしごはん おくらスープ さわらの△ニエル フロッキーと人参のソテー	米	牛乳、ヨーグルト、たら、ベーコン	フロッキー、にんじん、もも、みかん、パン、コーン、オクラ、わかめ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.0 g 食塩 1.7 g						
18 （水）	ごはん みそ汁（なす・玉ねぎ） 厚焼き卵 ほうれん草とツナのあえ物	米、パン	牛乳、卵、ツナ、しらす、油揚げ	バナナ、ほうれん草、なす、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.3 g 食塩 1.2 g						



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS

## 7月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 （ 月 ）	ごはん みそ汁（もやし・大根） 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草とじゃこの磯あえ	米、さといも	豆腐、生揚げ、 豚肉、しらすず、 チーズ	パテナ、ほうれん草、 もやし、だいこん、 にんじん、ねぎ、 えのきだけ、のり、 しいたけ、わかめ	調整豆乳 クラッカー ペビーチーズ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.4 g	19 （ 木 ）	ごはん 麩のすまし汁 ズッキーニと豚肉のみそ炒め トマトと枝豆のサラダ	米、焼豆	牛乳、豚肉	トマト、たまねぎ、 ズッキーニ、ピーマン、 えのきだけ、ねぎ、 えだまめ	牛乳 ももゼリー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.9 g 食 塩 1.5 g
03 （ 火 ）	ごはん すまし汁（豆腐、わかめ） さばのみそ煮焼き 野菜の納豆あえ	米	牛乳、さば、 豆腐、納豆	チンゲンサイ、 キャベツ、えのきだけ、 にんじん、ねぎ、 わかめ	牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.5 g 食 塩 1.8 g	20 （ 金 ）	わかめごはん みそ汁（えのき） 鶏ささ身のカレー揚げ ほうれん草とコーンのごま酢あえ	米	鶏ささ身、ツナ、 漬り豆腐	オレンジ、ほうれん草、 コーン、えのきだけ、 にんじん、ねぎ、 わかめ	牛乳 ほうじ茶 たこ焼き	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.5 g 食 塩 3.0 g
04 （ 水 ）	冷しわかめうどん チンゲンサイときのこのソテー さくらんぼ	うどん	豚肉、油揚げ、 かまぼこ	チンゲンサイ、もも、 バナナ、みかん、 パイナップル、オクラ、 エリンギ、コーン、 さくらんぼ、わかめ	カルピス ウエハース フルーツボンチ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g 食 塩 3.0 g	21 （ 土 ）	かえてフェスタ					
05 （ 木 ）	ごはん みそ汁（なす、油あげ） 豚肉のピカタ パブリカ野菜炒め	米	牛乳、豚肉、 卵、油揚げ	キャベツ、もやし、 もも、なす、ピーマン、 にんじん	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.9 g 食 塩 2.2 g	23 （ 月 ）	ごはん みそ汁（絹さや） さばの生姜焼き なすの旨辛いため	米	牛乳、さば、 ベーコン	なす、いんげん、 にんじん、たまねぎ、 さやえんどう、まいたけ	牛乳 クッキー	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 27.8 g 食 塩 2.2 g
06 （ 金 ）	カレーライス 夏野菜スープ コールスローサラダ	米、じゃがいも	牛乳、ハム、 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 トマト、オクラ、 えだまめ、コーン、 グリーンピース	牛乳 源氏パイ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.8 g 食 塩 2.7 g	24 （ 火 ）	ごはん みそ汁（わかめ・油揚げ） 肉じゃが 小松菜のちくわあえ	米、じゃがいも、 しらたき	豆腐、豚肉、 油揚げ、 ちくわ	オレンジ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 わかめ	豆乳 オレンジ ぜんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.2 g 食 塩 2.2 g
07 （ 土 ）	ハムピラフ チキンスープ かぼちゃといんげんのサラダ キウイフルーツ	米、マカロニ、 ごま	牛乳、鶏肉、 ハム、きな粉、 ヨーグルト	キウイフルーツ、 かぼちゃ、だいこん、 ねぎ、いんげん、 にんじん、ぶどう	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.8 g	25 （ 水 ）	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりとえのきだけの酢の物	米、パン	牛乳、鶏肉、 フランクフルト、 かにかまぼこ	きゅうり、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、えのきだけ、 ピーマン、ねぎ	牛乳 ホットドッグ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.6 g
09 （ 月 ）	ごはん なめこ汁 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼう	米、ごま	牛乳、さけ、鶏肉、 豆腐、チーズ	なめこ、にんじん、 ごぼう、いんげん、 ねぎ	牛乳 チキンナゲット	エネルギー 604 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 23.8 g 食 塩 2.5 g	26 （ 木 ）	ごはん チンゲンサイと豆腐のスープ 鮭の西京焼き 野菜炒め	米	牛乳、さけ、豆腐、 卵	キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、 たまねぎ、ピーマン	牛乳 プリン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.5 g
10 （ 火 ）	ごはん 中華スープ（じゃがいも、ほうれん草） マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、じゃがいも、 はるさめ、ごま	牛乳、豆腐、 豚肉、だいすず、 かまぼこ、えび	みかん、パイナップル、 ほうれん草、ねぎ、 きゅうり、にんじん	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.8 g	27 （ 金 ）	ごはん 卵スープ（キャベツ） 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツのしらすずサラダ	米、パン	牛乳、豚肉、卵、 しらすず、きな粉	キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、 チンゲンサイ、 さやえんどう	牛乳 パンの耳かりんとう（きなこ）	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.4 g 食 塩 1.9 g
11 （ 水 ）	ごはん 麩のすまし汁（みつば） 鶏肉の照焼 れんこんとコーンのサラダ	米、ごま、焼きご、 コーンフレーク	牛乳、鶏肉、ハム	れんこん、にんじん、 コーン、みつば、 えのきだけ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.6 g 食 塩 2.5 g	28 （ 土 ）	豚肉のみそ丼 中華スープ（小松菜、きくらげ） さつまいもの甘煮	さつまいも、米	牛乳、豚肉、 きな粉、えび	チンゲンサイ、 たまねぎ、こまつな、 かぼちゃ、ピーマン、 ぶどう、きくらげ	牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.7 g
12 （ 木 ）	鶏そぼろ丼 そうめん汁 おくらのお浸し オレンジ	米、そうめん、 焼豆	牛乳、鶏肉、卵、 かまぼこ	オレンジ、オクラ、 にんじん、みつば、 ねぎ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.9 g	30 （ 月 ）	食パン 鶏肉のクリームシチュー ひじきと枝豆和え物 バナナ	パン	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	バナナ、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えだまめ、 グリーンピース、ひじき	ほうじ茶 ビスケット ヨーグルト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.9 g
13 （ 金 ）	コッペパン ポテトコロッケ コーンスープ（玉ねぎ） キャベツのツナサラダ	パン、じゃがいも	牛乳、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 コーン、にんじん、 ぶどう、いちご	牛乳 リッツサンド	エネルギー 628 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 28.6 g 食 塩 3.0 g	31 （ 火 ）	ごはん グレープフルーツ 豚汁 鶏肉のマーマレード焼き もやしとごぼうのあえ物	米、じゃがいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、 豚肉、油揚げ	グレープフルーツ、 にら、たまねぎ、 もやし、とうもろこし、 にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 とうもろこし蒸しパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.2 g 食 塩 2.2 g
14 （ 土 ）	ミートスパゲティ 野菜スープ（かぶ、人参） りんご	米、スパゲティ	豚肉、ベーコン	りんご、たまねぎ、 かぶ、にんじん、 トマト、しめじ、 こんぶ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.1 g 食 塩 1.6 g							
16 （ 月 ）	海の日							食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 7月4日は七夕・誕生日会です。					
17 （ 火 ）	とうもろこしごはん おくらスープ さわらの△ニエル ブロッコリーと人参のソテー	米	ヨーグルト、 さわか、ベーコン	ブロッコリー、 にんじん、もも、 みかん、パイナップル、 コーン、オクラ、 わかめ	野菜ジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.0 g 食 塩 2.0 g							
18 （ 水 ）	ごはん みそ汁（なす・玉ねぎ） 厚焼き卵 ほうれん草とツナのあえ物	米、パン	牛乳、卵、ツナ、 しらすず、油揚げ	バナナ、ほうれん草、 なす、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ねぎ	牛乳 シュガートースト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.3 g 食 塩 2.3 g							



**KAEDE HOIKUEN**  
 MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
 CRESCENDREAMS

