

7月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
3	月	麦茶 菓子	鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 原宿ドック	鶏肉 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 原宿ドック	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす	437kcal 26.4g	23.6g 1.6g
4	火	くだもの	かみかみ献立 魚の生姜煮 切干大根サラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	めかじき ツナ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳 豚肉 桜えび 卵 スキムミルク 鰹節 のり	砂糖 ごま油 お好み焼き粉 大豆油 マヨネーズ	しょうが にんにく いんげん 切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ	437kcal 27.4g	18.7g 2.1g
5	水	ゼリー	豆腐ハンバーグ ブロッコリー トマト コンソメスープ	牛乳 マーラーカオ	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳	油 パン粉 砂糖 マーラーカオ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー トマト にんじん パセリ	400kcal 21.2g	20.1g 1.3g
6	木	牛乳 菓子	豚肉の中華風旨煮 春雨スープ くだもの	牛乳 げんこつドーナッツ	豚肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	ごま油 片栗粉 春雨 ミックス粉 大豆油 砂糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 もやし にら パナナ	436kcal 21.1g	16.2g 1.3g
7	金	牛乳 菓子	チーズコロッケ 昆布和え トマト 豆腐スープ	ジョア せんべい	豚肉 チーズ スキムミルク 卵 塩昆布 豆腐 ジョア	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま 片栗粉 せんべい	玉ねぎ きゅうり トマト チンゲン菜 にんじん	428kcal 19.6g	16.0g 1.2g
10	月	麦茶 菓子	鶏肉の照り煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 のり	砂糖 油 ごま フライドポテト	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 もやし ねぎ	407kcal 24.0g	21.8g 1.6g
11	火	牛乳 菓子	魚のカレー揚げ きゅうり にんじん甘煮 味噌汁 ヨーグルト	麦茶 おにぎり	カラスガレイ 卵 わかめ 味噌 ヨーグルト わかめごはんの素	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 米	パセリ きゅうり にんじん 玉ねぎ	406kcal 19.6g	9.9g 1.4g
12	水	くだもの	豚肉のマーメレード焼き ブロッコリー トマト ニラ玉汁 ゼリー	牛乳 バームクーヘン	豚肉 卵 鰹節 牛乳	大豆油 片栗粉 ゼリー バームクーヘン ジャム	ブロッコリー トマト にら 玉ねぎ	407kcal 23.8g	18.5g 1.2g
13	木	ヨーグルト	生揚げのそぼろあんかけ 具沢山味噌汁(夏野菜) くだもの	牛乳 ホットケーキ	豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 卵	砂糖 大豆油 片栗粉 ミックス粉 メープルシロップ	玉ねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ なす オレンジ	422kcal 19.8g	20.8g 1.4g
14	金	牛乳 菓子	天ぷら 切干大根の煮物 すまし汁	すいか とうもろこし	鶏肉 桜エビ しらす 卵 油揚げ 豆腐 わかめ 鰹節	小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし	しょうが にんにく なす 玉ねぎ にんじん 切干大根 ねぎ スイカ	352kcal 20.5g	14.9g 1.6g
17	月	 海 の 日							
18	火	くだもの	豚丼の具 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	豚肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	こんにやく 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり	424kcal 21.8g	21.4g 2.0g
19	水	牛乳 菓子	特産物献立(トマト) 魚のソテーマトソース にんじんの甘煮 ブロッコリー 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	たら ヨーグルト 牛乳 チーズ	小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 じゃがいも 蒸しパン粉	トマト 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ	398kcal 23.2g	11.9g 1.7g
20	木	ゼリー	炒り豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳 マフィン	豆腐 鶏肉 卵 さつま揚げ 味噌 油揚げ 牛乳	大豆油 砂糖 ごま じゃがいも マフィン	玉ねぎ にんじん グリーンピース いんげん	421kcal 21.5g	20.6g 1.8g
21	金	牛乳 菓子	夏野菜カレー コールスローサラダ くだもの	麦茶 ミルクくずもち	豚肉 牛乳 きな粉	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 片栗粉 ルウ	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが パナナ さやえんどう キャベツ きゅうり	429kcal 15.0g	19.8g 1.5g
24	月	牛乳 菓子	鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーツナサラダ くだもの	牛乳 クッキー	鶏肉 ツナ 牛乳	じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま油 クッキー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー すいか	402kcal 21.8g	17.3g 1.3g
25	火	くだもの	魚の竜田揚げ 南瓜の素揚げ トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クレープ	めかじき 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 大豆油 クレープ	しょうが かぼちゃ トマト 玉ねぎ	404kcal 20.6g	21.4g 1.3g
26	水	麦茶 菓子	豚肉とナスの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 タルト	豚肉 味噌 牛乳 油揚げ	大豆油 砂糖 じゃがいも タルト	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン オレンジ	385kcal 17.2g	20.7g 1.2g
27	木	牛乳 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 大学かぼちゃ	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ かぼちゃ	392kcal 17.1g	19.1g 1.7g
28	金	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 カステラ	はんぺん チーズ 卵 油揚げ 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 カステラ	ブロッコリー トマト 玉ねぎ なす	411kcal 18.6g	17.5g 1.8g
31	月	牛乳 菓子	親子煮 きゅうりのツナ和え くだもの	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 スキムミルク ツナ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 スイートポテト	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう きゅうり もやし オレンジ	378kcal 19.9g	28.5g 1.1g
行事食		牛乳 菓子	天の川そうめん 鶏の竜田揚げ コーンキャベツ くだもの	牛乳 クレープ	鶏肉 牛乳	そうめん 片栗粉 大豆油 砂糖 コーン クレープ	オクラ トマト みかん缶 しょうが キャベツ にんじん きゅうり すいか	563kcal 26.4g	17.1g 4.4g
行事食		牛乳 菓子	タコライス フライドポテト スーパージュリエンヌ くだもの	牛乳 クレープ	豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク フライドポテト マカロニ バター クレープ	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト にんじん パセリ すいか	681kcal 19.1g	28.5g 1.3g