



# 7月 献立表



日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	ご飯 ほうれん草のごま和え 豚生姜焼き りんご せん野菜 かぼちゃのサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、ごま	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、レタス、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ほうれん草、人参、りんご	15	月	海の日						
2	火	ご飯 枝豆 クロック オレンジ せん野菜 がんもどきの煮物	米、じゃがいも、砂糖、パン粉	豚ひき肉、がんもどき	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、枝豆、オレンジ	16	火	バターロール スティックきゅうり チキンカツ オレンジ せん野菜 ハッシュドチーズ焼き	パン、パン粉、ハッシュドポテト	鶏もも肉、チーズ	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ			
3	水	バターロール ジョア(ストロベリー) スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ ほうれん草コーン炒め	パン、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	卵、ベーコン、魚肉ソーセージ、ツナ缶、バター、ジョア	玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、人参、ほうれん草、コーン缶	17	水	ご飯 パナナ たらのコーンマヨネーズ焼き ひじきの煮物 つぼ漬け	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	たら、ツナ缶、ひじき、大豆水煮	コーン缶、玉ねぎ、人参、パナナ			
4	木	ふりかけご飯 スティックきゅうり お魚の春巻き せん野菜 パナナ 鶏と野菜の煮物	米、春巻きの皮、じゃがいも、砂糖	カニカマ、スライスチーズ、鶏もも肉	キャベツ、レタス、大根、人参、きゅうり、パナナ	18	木	ご飯 ブロccoliのゴマ和え 鶏のから揚げ りんご せん野菜 春雨サラダ	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、カットわかめ、ブロッコリー、りんご			
5	金	サラダうどん 七夕デザート	うどん、マヨネーズ	卵、ツナ缶	コーン缶、きゅうり、トマト、レタス	19	金	ご飯 ボークカレー 福神漬け ムース	米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、福神漬け			
6	土					20	土							
7	日					21	日							
8	月	ツナご飯 しゅうまい せん野菜 フルーツヨーグルト	米、ごま	ツナ缶	人参、キャベツ、レタス、	22	月	ご飯 金時豆 焼肉 りんご せん野菜 里芋そぼろ煮	米、里芋、砂糖	豚肉、豚ひき肉、豆	玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参、りんご			
9	火	黒糖ロール ブロccoliレッドレッシング和え 鮭とポテトのグラタン レタス ヤクルト 小松菜とツナのサラダ	パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	鮭、チーズ、バター、牛乳、ツナ缶、ヤクルト	玉ねぎ、レタス、小松菜、きゅうり、ブロッコリー	23	火	ドックパン オレンジ 焼きそば 鶏つくねのあんかけ(ひじき) レタス・トマト	パン、焼きそばめん、砂糖	豚肉、鶏ひき肉、ひじき、はんぺん	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、レタス、トマト、オレンジ			
10	水	ご飯 ごま昆布 ささみナゲット せん野菜 オレンジ 切干大根の煮物	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん、油揚げ	キャベツ、レタス、切干大根、人参、しいたけ、昆布、オレンジ	24	水	ご飯 わんにゃんゼリー メルルーサーベーコンマヨ焼き 野菜の煮物 枝豆	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	メルルーサー、ベーコン	大根、人参、油揚げ、枝豆			
11	木	ご飯 きゅうりとカニカマの酢の物 厚揚げベーコンステーキ ブロッコリー パナナ 三色ナムル	米、砂糖、ごま油、ごま	生揚げ、ベーコン、豚ひき肉、カニカマ	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、きゅうり、カットわかめ、パナナ	25	木	ご飯 キッズビビンバ パナナ	米、砂糖、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、パナナ			
12	金	ご飯 トマトカレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、福神漬け、りんご	26	金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け オレンジ	米、じゃがいも、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、オレンジ			
13	土					27	土							
14	日					28	日							
1か月の平均栄養量			エネルギー 320 kcal	たんぱく質 12 g	脂質 8.4 g				29	月	ご飯 パナナ 肉じゃが スパゲティ ほうれん草のおかか和え	米、じゃがいも、白滝、砂糖、スパゲティ、砂糖	豚肉、かつお節	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、パナナ
									30	火	ご飯 りんご さわらの煮つけ 卵焼き ごま昆布	米、砂糖	さわら、卵	昆布、りんご
									31	水	バターロール カニカマ ハンバーグ オレンジ レタス 三色ゴマサラダ	パン、パン粉、マヨネーズ、ごま、ごまドレッシング	豚ひき肉、卵、カニカマ	玉ねぎ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、オレンジ



- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。