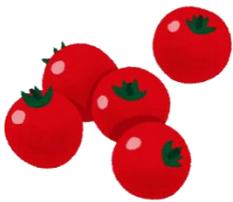




# 7月 献立表



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 火	ご飯	りんご	米、砂糖、じゃがいも、こま	さわら、みそ、豚ひき肉	人参、ほうれん草、りんご	15 火	黒糖ロール	コーンバター	パン、じゃがいも、こま、ごまドレッシング	鮭、チーズ、バター、牛乳	玉ねぎ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶
	さわらのみそ照り焼き						鮭とポテトのグラタン				
	じゃがいもとひき肉の煮物						レタス	ヤクルト			
	ほうれん草のごま和え						三色ゴマサラダ				
2 水	ご飯	ごま昆布	米、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、こま	豚ひき肉、卵、ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、オレンジ	16 水	ご飯	スティックきゅうり	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、ひじき	玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参、枝豆、コーン缶、きゅうり、オレンジ
	メンチカツ	オレンジ					照り焼きミートボール				
	せん野菜						せん野菜	オレンジ			
	ブロッコリーとツナのサラダ						ひじきと枝豆のサラダ				
3 木	ご飯	バナナ	米、じゃがいも、砂糖、スパゲティ	鶏もも肉、ワインナー	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、バナナ	17 木	ツナご飯		米、油、砂糖	ツナ缶、ヨーグルト	人参、バナナ、みかん缶
	鶏肉と野菜の煮物						フルーツヨーグルト				
	スパゲティ										
	スティックきゅうり										
4 金	ご飯		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬、オレンジ	18 金	ご飯		米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬、粉かてん、みかん缶
	ボークカレー						ボークカレー				
	福神漬						福神漬				
	オレンジ						フルーツゼリー				
5 土						19 土					
6 日						20 日					
7 月	冷やしうどん		ゆでうどん	卵	きゅうり、ミニトマト、カットわかめ	21 月	海の日				
	七夕デザート										
8 火	ご飯	オレンジ	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	卵、魚肉ソーセージ	カレー、きゅうり、人参、ブロッコリー、バナナ	22 火	ご飯	バナナ	米、パン粉、砂糖、こま油	ほっけ、油揚げ	切り干し大根、人参、しいたけ、きゅうり、カットわかめ、バナナ
	カレイの煮つけ						ほっけの塩焼き				
	マカロニサラダ						切り干し大根の煮物				
	ブロッコリーのごま和え						きゅうりとわかめの酢の物				
9 水	バターロール	枝豆	パン、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	卵、豚ひき肉、牛乳、魚肉ソーセージ、ツナ缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、きゅうり、人参、枝豆	23 水	サラダうどん		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、りんご
	ミートオムレツ	野菜ジュース					りんご				
	せん野菜										
	スパゲティサラダ										
10 木	ご飯	バイクドじゃが	米、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、油	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、レタス、小松菜、きゅうり、りんご	24 木	ご飯	ブロッコリーつゆマヨ和え	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ	豚肉、卵、カニカマ	キャベツ、レタス、ブロッコリー、バナナ
	鶏のから揚げ	りんご					ジュージーとんかつ				
	せん野菜						せん野菜	バナナ			
	小松菜とツナのサラダ						彩り卵焼き				
11 金	ご飯		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参	25 金	ご飯		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、福神漬、オレンジ
	ブラウンシチュー						きのこカレー				
	バナナ						福神漬				
							オレンジ				
12 土						26 土					
13 日						27 日					
14 月	ご飯	金時豆	米、パン粉、砂糖	鶏もも肉、豆	キャベツ、レタス、トマト、なす、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト缶、枝豆、バナナ	28 月	ご飯	粉ふきいも	米、餃子の皮、油、砂糖、こま油、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	レタス、ねぎ、青のり、りんご
	イカフライ	バナナ					揚げ餃子(こっこ、びよびよ：鶏団子)				
	せん野菜						レタス	りんご			
	鶏肉と野菜のトマト煮						マーボー豆腐				
1か月の平均栄養量			エネルギー	331 kcal		29 火	ドックパン	バナナ	パン、焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵	キャベツ、人参、ピーマン、ブロッコリー、人参、枝豆、バナナ
			たんぱく質	12.5 g			焼きそば				
			脂質	7.7 g			じゃがいもとブロッコリーのサラダ				
			塩分	1.3 g			枝豆				
						30 水	ご飯	つぼ漬け	米、パン粉、こま油、こま	鶏ささみ	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、オレンジ
							ささみフライ	オレンジ			
							せん野菜				
							三色ナムル				
						31 木	ご飯		米、砂糖、こま、こま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、バナナ
							キッズピピンパ				
							バナナ				



- 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。