



# 7月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
1 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉のつくね焼き じゃがいもの胡麻味噌和え トマトとキャベツの和え物 モロヘイヤと油揚げの清し汁	米、じゃがいも、 ○焼きそばめん、 植物油、片栗粉、 ○植物油、砂糖	鶏挽肉、豆腐、 ◎スキムミル ク、おから、合 わせみそ、スキ ムミルク、油揚 げ、白ごま	キャベツ、トマト、○キャ ベツ、長ねぎ、人参、玉ね ぎ、○人参、きゅうり、モ ロヘイヤ、干し椎茸	醤油、○ソー ス、酢、みり ん、食塩、こん ぶだし、○中華 だし、○醤油、 こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	514.2(447.2)	
						焼きそば	14.9(14.0) 19.3(16.4) 2.6(2.2)		
2 (木)	5分つきコシヒカリごはん 茄子と豚肉の味噌炒め いんげんともやしの胡麻酢和え キャベツとツナの和風サラダ 椎茸と南瓜の味噌汁	米、植物油、○黒 糖、砂糖、○砂 糖、ごま油	豚こま肉、○ス キムミルク、◎ スキムミルク、 みそ、合わせみ そ、ツナ、白ご ま	もやし、キャベツ、なす、 玉ねぎ、いんげん、人参、 かぼちゃ、ピーマン、椎 茸、○寒天	酢、醤油、みり ん、本だし	スキム ミルク お菓子	純水	483.7(422.8)	
						黒糖ミルクかん	12.8(12.4) 21.2(17.9) 1.5(1.3)		
3 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鯖の塩焼き じゃがいもの和風炒め 長ねぎ納豆 キャベツと豆腐の清し汁	米、じゃがいも、 ○ホットケーキ ミックス粉、○メ ブルシロップ、植 物油	鯖、納豆、豆 腐、◎スキムミ ルク、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	醤油、みりん、 こんぶだし、食 塩、本だし、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	506.5(411.9)	
						ホットケーキ	23.0(17.9) 17.2(12.8) 2.2(1.6)		
6 (月)	5分つきコシヒカリごはん キャベツと挽肉の重ね焼き 切干大根の煮物 茄子の甘酢漬け モロヘイヤとえのきの味噌汁	米、○ホットケー キミックス粉、植 物油、片栗粉、こ んにやく、砂糖	鶏挽肉、○カル ピス、豆腐、◎ スキムミルク、 みそ、おから、 スキムミルク	キャベツ、なす、玉ねぎ、 人参、切干大根、モロヘ イヤ、えのき	酢、醤油、本だ し、みりん、食 塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	494.7(431.6)	
						カルピス 蒸しパン	13.5(12.9) 15.0(12.9) 1.6(1.4)		
7 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ 茄子としめじのスープ煮 コールスローサラダ ズッキーニと三つ葉のスープ	米、○冷麦、植 物油、片栗粉、○砂 糖、砂糖	鶏胸肉、◎スキ ムミルク、○ツ ナ	なす、キャベツ、玉ねぎ、 人参、ズッキーニ、きゅう り、○おくら、コーン、○人 参、レモン果汁、しめじ、 三つ葉	酢、○みりん、 コンソメ、食 塩、○醤油、本 だし、○本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶	471.8(413.3)	
						七タそうめん	18.8(17.2) 16.6(14.3) 2.0(1.7)		
8 (水)	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが トマトと春雨の和え物 キャベツのおかか和え しめじと南瓜の清し汁	米、じゃがいも、 ○砂糖、○小麦 粉、○マーガリ ン、春雨、砂糖、 片栗粉、植物油、 白滝	豚こま肉、○鶏 卵、◎スキムミ ルク、○スキム ミルク、かつお 節	キャベツ、玉ねぎ、トマト、 人参、かぼちゃ、しめじ、 きぬさや、○オレンジ	酢、醤油、みり ん、食塩、こん ぶだし、本だし	スキム ミルク お菓子	純水	530.7(460.4)	
						オレンジ ブラウニー	12.2(11.9) 21.9(18.5) 2.1(1.8)		
9 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のカレー風味焼き おからサラダ もやしとおくらの酢の物 麩とモロヘイヤの味噌汁	米、○食パン、片 栗粉、マヨネー ズ、○植物油、植 物油、マヨネー ズ、白玉麩、砂糖	鶏胸肉、おか ら、◎スキムミ ルク、みそ、○ チーズ、ツナ	もやし、○玉ねぎ、玉ね ぎ、人参、おくら、○コー ン、○ピーマン、きゅうり、 モロヘイヤ	酢、○ケチャッ プ、みりん、醬 油、オイスター ソース、本だ し、カレー粉、 食塩、こしょう、 こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	473.9(414.9)	
						ピザトースト	21.9(19.6) 17.6(15.0) 1.5(1.3)		
10 (金)	ひまわりドリア 夏野菜の洋浸し お星さまサラダ 星の子スープ	米、米粉、植 物油、○砂糖、マ ーガリン、砂糖、白 玉麩	鶏挽肉、○ヨー グルト、チー ズ、スキムミル ク、◎スキムミ ルク、ベーコン	なす、玉ねぎ、レタス、か ぼちゃ、人参、○桃、コー ン、トマト、おくら、きゅう り、わかめ	みりん、酢、コ ンソメ、食塩	スキム ミルク お菓子	純水	490.5(428.2)	
						ピーチヨーグルト	14.6(13.8) 16.0(13.8) 1.4(1.2)		
13 (月)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き いんげんとひじきの白和え きゅうりともやしの酢の物 茄子とはんぺんの味噌汁	米、○マカロニ、 植物油、○砂糖、 砂糖	豚こま肉、豆 腐、みそ、◎ス キムミルク、○ きなこ、はんぺ ん、白ごま	もやし、キャベツ、玉ね ぎ、人参、なす、きゅうり、 いんげん、ひじき、ピーマ ン、しょうが	酢、みりん、醬 油、本だし、食 塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	479.3(419.3)	
						マカロニの あべかわ	13.7(13.1) 20.0(17.0) 1.4(1.2)		
14 (火)	冷しきつねうどん 鶏肉のオープン焼き 粉ふきいもの青のり和え トマトときゅうりの甘酢漬け	うどん、じゃがい も、○米、片栗 粉、植物油、砂糖	鶏胸肉、油揚 げ、◎スキムミ ルク、○白ごま	きゅうり、人参、トマト、長 ねぎ、○わかめ、にんに く、青のり	醤油、酢、みり ん、食塩、本だ し、○食塩	スキム ミルク お菓子	純水	474.1(415.0)	
						わかめおにぎり	20.1(18.2) 14.8(12.8) 2.1(1.8)		

栄養士 吉田

注)献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 7月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
15 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉の信田煮 いんげんと茄子の炒め物 トマトのお浸し 麩とおくらの味噌汁	米、○ホットケーキミックス粉、片栗粉、植物油、麩、砂糖	鶏挽肉、油揚げ、◎スキムミルク、みそ、かつお節	もやし、なす、玉ねぎ、トマト、人参、ごぼう、○みかん缶、○パイナップル缶、いんげん、おくら、長ねぎ、○干しぶどう、しょうが	醤油、みりん、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	474.3(415.3)	
16 (木)	<b>★お弁当持ち散歩★</b>				スキム ミルク お菓子	純水	493.3(430.4)		
17 (金)	<b>★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★</b>				スキム ミルク お菓子				
20 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 じゃがいもの炒めサラダ おくらとえのきの清し汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、片栗粉、植物油、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、○鶏卵、白ごま	玉ねぎ、おくら、人参、黄ピーマン、えのき、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、みりん、ソース、醤油、こんぶだし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	485.0(423.8)	
21 (火)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんとキャベツのお浸し 豆腐とモロヘイヤの味噌汁	米、○小麦粉、片栗粉、植物油、○植物油、砂糖	バサ、豆腐、◎スキムミルク、みそ、○スキムミルク、かつお節、○かつお節	キャベツ、○キャベツ、いんげん、人参、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、○青のり	○ソース、醤油、本だし	スキム ミルク お菓子	純水	489.7(411.7)	
22 (水)	5分つきコシヒカリごはん 夏野菜カレー ポテトサラダ キャベツと椎茸のスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、植物油、マヨネーズ、○マーガリン	鶏肉、○鶏卵、◎スキムミルク、スキムミルク、○練乳	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、椎茸	カレールー、コンソメ、食塩、ソース、酢	スキム ミルク お菓子	麦茶	479.5(419.4)	
27 (月)	5分つきコシヒカリごはん きのこハンバーグ マカロニサラダ ズッキーニとトマトのスープ	米、マカロニ、植物油、片栗粉、マヨネーズ、○植物油	豚挽肉、豆腐、◎スキムミルク、おから、スキムミルク	玉ねぎ、トマト缶、ズッキーニ、きゅうり、人参、しめじ、えのき、干し椎茸	ハヤシルウ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	472.9(414.2)	
28 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け キャベツの味噌マヨ和え おくらとしめじの清し汁	米、○スパゲティ、砂糖、植物油、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、○植物油、○ごま油	鶏胸肉、◎スキムミルク、合わせみそ、竹輪、○白ごま	キャベツ、玉ねぎ、おくら、○きゅうり、人参、あさつき、○コーン、しめじ	醤油、○醤油、○酢、酢、こんぶだし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	471.3(413.0)	
29 (水)	5分つきコシヒカリごはん 菊花しゅうまい 春雨とにらの炒め物 きくらげとキャベツのスープ	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、春雨、片栗粉、○マーガリン、○砂糖、植物油、ごま油、しゅうまいの皮、砂糖	豚挽肉、豆腐、◎スキムミルク	○かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、人参、にら、干し椎茸、きくらげ、しょうが	醤油、食塩、コンソメ、みりん、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	475.9(416.6)	
30 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の塩麹焼き 茄子の煮浸し モロヘイヤと豆腐の味噌汁	米、○そうめん、米こうじ、植物油、○砂糖、砂糖	鶏胸肉、豆腐、○合わせみそ、◎スキムミルク、味噌、○白ごま	なす、玉ねぎ、○きゅうり、モロヘイヤ、ピーマン、○しょうが	みりん、醤油、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	478.1(418.3)	
31 (金)	<b>♪ ♪ お 弁 当 持 参 の 協 力 日 ♪ ♪</b>				スキム ミルク お菓子	純水	77.9(98.2)		
							ココアプリン	3.8(5.2) 1.0(1.8) 0.9(0.8)	

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『トマト』『茄子』『おくら』『ピーマン』などになります。