



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
01 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとしめじの炒め物 トマトともやしのごま酢和え なすと油揚げの味噌汁	505.8(446.7) 19.8(17.6) 17.9(15.7) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、砂糖、ごま油、○植物油	鶏胸肉、みそ、○鶏卵、油揚げ、○スキムミルク、○練乳、白ごま、◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、もやし、トマト、なす、しめじ、きゅうり、○人参、にんにく	みりん、醤油、ケチャップ、ソース、酢、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	人参甘食
02 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじきとちくわの煮物 いんげんの炒り卵のせ わかめと麩の清し汁	507.6(469.6) 20.8(18.8) 18.6(16.6) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、こんにゃく、麩、植物油、砂糖	鯖、○おから、鶏卵、○スキムミルク、○鶏卵、大豆、竹輪、◎スキムミルク	人参、いんげん、トマト、玉ねぎ、ひじき、乾燥わかめ	酢、醤油、こんぶだし、しょうゆ、食塩、みりん、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー おからクッキー
05 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き いんげんときくらげの豆腐あんかけ もやしと油揚げの酢の物 椎茸とにらの味噌汁	494.0(437.2) 22.5(19.8) 15.3(13.7) 1.3(1.1)	米、○パン(8枚切)、パン粉、植物油、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、豆腐、みそ、○スキムミルク、油揚げ、高野豆腐、◎スキムミルク	もやし、玉ねぎ、いんげん、人参、にら、しょうが、干し椎茸、きくらげ、にんにく	酢、バジル粉、醤油、みりん、本だし、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	フレンチトースト
06 火	★お弁当持ち散歩★					スキムミルク お菓子	キャベツの スパゲティー	
07 水	ピラフ タンドリー風チキン ポテトサラダ 人参とキャベツのラペ ミネストローネ	472.6(414.0) 19.0(17.3) 21.3(18.0) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、植物油、マカロニ、砂糖、メープルシロップ、マヨネーズ	鶏胸肉、ヨーグルト、油揚げ、ベーコン、ウインナー、ツナ、○カルピス、鶏卵、◎スキムミルク	○オレンジジュース、人参、キャベツ、トマト、玉ねぎ、干しぶどう、○アガー、ピーマン、にんにく、しょうが、○寒天	ケチャップ、酢、コンソメ、醤油、食塩、カレー粉	スキムミルク お菓子	セタゼリー
08 木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き風 大豆入りきんぴら大根 うの花炒り なすと椎茸の味噌汁	549.7(475.6) 21.6(19.4) 19.5(16.5) 1.3(1.1)	米、植物油、○白玉粉、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、砂糖、○植物油	バサ、おから、みそ、大豆、○スキムミルク、油揚げ、さつま揚げ、竹輪、ごま、◎スキムミルク	キャベツ、人参、もやし、○しそ、切干大根、なす、ピーマン、○枝豆、しめじ、長ねぎ、干し椎茸、にんにく	みりん、○酢、しょうゆ、本だし、醤油、○食塩、食塩	スキムミルク お菓子	しそジュース 枝豆もちもちチーズ パン
09 金	5分つきコシヒカリごはん 夏野菜カレー ピーマンともやしのソテー きのことキャベツのサラダ わかめと厚揚げのスープ	503.0(464.5) 18.1(18.9) 19.5(15.7) 1.6(1.5)	米、植物油、○砂糖、小麦粉、片栗粉	鶏胸肉、○スキムミルク、厚揚げ、大豆、スキムミルク、◎スキムミルク	もやし、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、キャベツ、人参、○ブルーベリージャム、しめじ、ピーマン、乾燥わかめ、○ヨーグルト菌	カレーパウダー、コンソメ、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	ブルーベリー ヨーグルト
12 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ キャベツと春雨の中華炒め もやしとにらのナムル ねぎと卵のスープ	528.2(458.5) 21.7(19.5) 18.7(15.9) 1.4(1.2)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油、砂糖、春雨、片栗粉、ごま油	鶏胸肉、鶏胸肉、○鶏卵、鶏卵、○スキムミルク、高野豆腐、油揚げ、黒ごま、◎スキムミルク	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、しょうが	醤油、酢、みりん、コンソメ、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー パウンドケーキ
13 火	ゆかりごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきとちくわの煮物 キャベツと人参の和風サラダ 豚汁風味噌汁	472.1(425.5) 21.8(19.6) 19.8(16.4) 1.3(1.1)	米、植物油、○砂糖、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	鶏胸肉、みそ、油揚げ、○スキムミルク、豚肉、竹輪、○ゼラチン、白ごま、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人参、しそ、ひじき、長ねぎ、にんにく	醤油、酢、しょうゆ、みりん、本だし、だし汁、食塩	スキムミルク お菓子	ココアプリン
14 水	5分つきコシヒカリごはん 挽肉のつくね焼き 切り干し大根の煮物 ひじきときゅうりの白和え 厚揚げと水菜の清し汁	545.1(472.1) 20.3(18.4) 18.2(15.5) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、豆腐、大豆、厚揚げ、スキムミルク、おから、○スキムミルク、高野豆腐、みそ、白ごま、◎スキムミルク	人参、長ねぎ、きゅうり、○よもぎ、水菜、ひじき、切干大根、干し椎茸、しょうが	醤油、みりん、こんぶだし、しょうゆ、みりん、本だし、○ドライイースト、食塩、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	よもぎ入りあんぱん

注) 献立は都合により変更をすることがあります。

栄養士 島村



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
15 木	冷やしわかめうどん 鶏の天ぷら じゃがいものそぼろあんかけ キャベツのスキム酢漬け	556.8(481.3) 20.3(18.4) 18.9(16.0) 1.4(1.2)	うどん、○米、じゃがいも、植物油、○砂糖、天ぷら粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏肉、鶏挽肉、○白ごま、高野豆腐、スキムミルク、◎スキムミルク	キャベツ、○梅、人参、長ねぎ、○人参、○枝豆、乾燥わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、○酢、醤油、酢、本だし、食塩、○こんぶだし、○食塩、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	梅ジュース 枝豆おにぎり
16 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	561.6(485.2) 19.3(17.6) 21.6(18.3) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、米粉、砂糖、マーガリン、ふ	鶏挽肉、○スキムミルク、鶏胸肉、チーズ、スキムミルク、大豆、○おたふく豆、油揚げ、ベーコン、◎スキムミルク	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、レタス、人参、なす、トマト、おくら、枝豆	みりん、酢、コンソメ、食塩、こんぶだし	スキムミルク お菓子	スキムミルク 黒豆蒸しパン
19 月	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ なすとピーマンのカポナータ 大豆と鶏肉のサラダ 豆腐とわかめのスープ	490.7(436.4) 17.7(16.0) 21.0(17.9) 1.4(1.3)	米、植物油、○でん粉、○砂糖、○黒蜜、片栗粉	鶏挽肉、豚挽肉、豆腐、鶏胸肉、スキムミルク、大豆、おから、チーズ、高野豆腐、○きなこ、◎スキムミルク	玉ねぎ、なす、キャベツ、ピーマン、人参、長ねぎ、乾燥わかめ	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、ソース、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	わらび餅
20 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 揚げなすと高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの和風サラダ 椎茸とわかめの清し汁	514.3(459.2) 20.7(18.7) 21.5(17.7) 1.5(1.3)	米、○ビーフン、植物油、砂糖、片栗粉、○ごま油、○植物油	鶏胸肉、○鶏卵、○鶏胸肉、高野豆腐、油揚げ、ベーコン、◎スキムミルク	なす、キャベツ、人参、○キャベツ、いんげん、コーン、○人参、あさつき、○にら、干し椎茸、乾燥わかめ	醤油、酢、みりん、しょうゆ、○みりん、こんぶだし、みりん、○中華だし、だし汁、○醤油、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	焼きビーフン
21 水	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★					スキムミルク お菓子		
26 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 和風ポテトサラダ ねぎと椎茸のスープ	477.0(420.2) 20.3(18.1) 20.0(16.7) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、植物油、○植物油、○片栗粉、片栗粉、○砂糖、砂糖	鶏胸肉、○大豆、おから、スキムミルク、鶏卵、みそ、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、トマト、枝豆、長ねぎ、乾燥わかめ、干し椎茸	ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、○醤油、食塩、○みりん、醤油、こんぶだし	スキムミルク お菓子	大豆の甘辛揚げ
27 火	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ なすの味噌炒め コーンと水菜のミルク味噌汁	520.8(452.5) 20.7(18.7) 18.8(16.0) 1.5(1.3)	米、○砂糖、○マーガリン、植物油、○小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏挽肉、○スキムミルク、○鶏卵、鶏胸肉、スキムミルク、さつま揚げ、大豆、おから、みそ、赤みそ、◎スキムミルク	なす、玉ねぎ、コーン、ピーマン、人参、○オレンジ、長ねぎ、水菜、ひじき、干し椎茸、○ヨーグルト菌、しょうが	醤油、みりん、本だし	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト オレンジブラウニー
28 水	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 春雨とにらのチャプチェ 玉ねぎと卵のスープ	492.2(441.6) 21.0(18.9) 18.5(15.3) 1.5(1.3)	米、○マカロニ、春雨、ごま油、○植物油、植物油、砂糖、○砂糖	厚揚げ、鶏挽肉、鶏胸肉、○スキムミルク、鶏卵、高野豆腐、赤みそ、◎スキムミルク	長ねぎ、○人参、人参、○玉ねぎ、玉ねぎ、○ピーマン、にら、干し椎茸、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	○ケチャップ、みりん、醤油、中華だし、食塩、○コンソメ	スキムミルク お菓子	スキムミルク イタリアンマカロニ
29 木	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 人参のポタージュ	536.7(481.2) 23.1(21.9) 21.1(17.0) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、植物油、小麦粉、○砂糖、○マーガリン	鶏胸肉、スキムミルク、鶏卵、○高野豆腐、ベーコン、○スキムミルク、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、パセリ	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	高野豆腐の きなこラスク
30 金	♪ ♪ お 弁 当 持 参 の 協 力 日 ♪ ♪					お弁当	ぶどうゼリー	

栄養士 島村

☆今月の地元野菜は『いんげん』『キャベツ』『なす』『じゃがいも』などになります。