



# 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 金	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	496.5(438.4) 19.9(17.7) 18.4(16.1) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○砂糖、片栗粉、ごま油、○サラダ油	とり肉(胸肉・皮付)、白みそ、○鶏卵、油あげ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白いりごま、○練乳(コンデンスミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、キャベツ、もやし、なす、トマト、にんじん、しめじ、きゅうり、○にんじん、にんにく	みりん風調味料、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢(穀物酢)、ほんだし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	人参甘食
04 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き いんげんと豚肉の豆腐あんかけ もやしと油揚げのごま酢の物 椎茸とにらの味噌汁	499.5(440.9) 23.2(20.4) 18.3(16.0) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○食パン(8枚切)56g、パン粉、サラダ油、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、砂糖	とり肉(胸肉)、○鶏卵、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、高野豆腐、油あげ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、にら、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、にんにく	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、ほんだし(顆粒)、バジル粉、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	フレンチトースト
05 火 う・き・ぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 肉しゅうまい 豚肉とピーマンともやしの青椒肉絲 ひじきと大豆の中華サラダ おくらとコーンのスープ	486.7(425.0) 19.3(17.6) 20.1(17.0) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○スパゲティ、シュウマイの皮、ごま油、サラダ油、片栗粉、砂糖、○サラダ油	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、だいず(乾)、ツナ(油漬缶)、油あげ、脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、○たまねぎ、ピーマン、おくら、○コーン(冷凍)、レモン(果汁)、ひじき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、中華だし、食塩、○こんぶだし、○食塩、○しょうゆ、白こしょう	スキムミルク お菓子	キャベツの スパゲティー
06 水	カレーピラフ 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	484.3(423.0) 21.3(19.2) 23.7(19.9) 1.0(0.9)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、砂糖、ケーキシロップ	とり肉(胸肉)、ぶた肉(ひき肉)、ヨーグルト(無糖)、油あげ、ベーコン、○カルピス(希釈用)、ツナ(油漬缶)、おから、鶏卵、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	○オレンジジュース(果汁100%)、にんじん、キャベツ、カットトマト缶、たまねぎ、干しぶどう、○アガー、ピーマン、○かんでん(粉)、にんにく、しょうが、きゅうり	ケチャップ、酢(穀物酢)、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	スキムミルク お菓子	七夕ゼリー
07 木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 大豆入りきんぴら大根 うの花炒り なすと椎茸の味噌汁	548.2(474.1) 21.6(19.4) 24.7(20.7) 1.2(1.0)	米(半つき米)、サラダ油、片栗粉、○白玉粉、○小麦粉(強力粉)、砂糖(煮物用)、○サラダ油、砂糖	バサ、おから、だいず(乾)、白みそ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、さつま揚げ、ちくわ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、切り干しだいこん、なす、○えだまめ(冷凍)、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	みりん風調味料、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、○食塩、食塩	スキムミルク お菓子	枝豆もちもち チーズパン
08 金	5分つきコシヒカリごはん 夏野菜カレー ピーマンと鶏肉の洋浸し きのこキャベツのサラダ わかめと厚揚げのスープ	504.6(464.9) 16.8(17.8) 23.7(19.1) 1.6(1.5)	米(半つき米)、サラダ油、○砂糖、片栗粉、小麦粉	とり肉(胸肉・皮付)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、厚揚げ、だいず(乾)、脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、○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	カレールウ、コンソメ、食塩、中濃ソース、ケチャップ、白こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	ブルーベリー ヨーグルト
11 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 トマトと卵のスープ	505.6(440.2) 21.7(19.5) 18.6(15.8) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、サラダ油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	とり肉(胸肉)、とり肉(胸肉・皮付)、○鶏卵、鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、高野豆腐、油あげ、黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、にら、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、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
12 火 あ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き ひじきと鶏肉の煮物 キャベツと人参の和風サラダ 豚汁風味噌汁	533.6(473.7) 18.6(17.1) 28.2(23.1) 1.3(1.2)	米(半つき米)、○砂糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ぶた肉(ばら・脂身付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、油あげ、ぶた肉(ばら)、白みそ、チーズ、○ゼラチン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ひじき、ねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、ほんだし(顆粒)、だし汁(かつお)	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー ココアプリン
13 水	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 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	533.7(462.6) 18.3(16.8) 22.3(18.8) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○小麦粉(強力粉)、サラダ油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖(煮物用)	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、厚揚げ、だいず(乾)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白いりごま、白みそ、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、○よもぎ、きぬさや、いんげん、みずな、ひじき、干しいたけ、切り干しだいこん	しょうゆ(煮物用)、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、こんぶだし、みりん風調味料(煮物用)、ほんだし(煮物用)、○ドライイースト、食塩(煮物用)、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	よもぎ入りあんぱん
14 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 人参と小松菜の和風サラダ	487.7(425.8) 21.0(18.9) 20.8(17.6) 1.6(1.3)	干しうどん(ゆで)、○米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、てんぷら粉、小麦粉、砂糖(煮物用)、片栗粉	とり肉(若鶏むね皮なし)、とり肉(ひき肉)、ベーコン、○白いりごま、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、こまつな、ねぎ、○にんじん、○えだまめ(冷凍)、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、しょうゆ、ほんだし(煮物用)、食塩(煮物用)、○こんぶだし、○食塩、食塩、ほんだし(顆粒)、白こしょう	スキムミルク お菓子	枝豆おにぎり

注) 献立は都合により変更をすることがあります。

栄養士



# 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 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	508.6(442.6) 19.1(17.4) 21.6(18.2) 1.2(1.1)	米(精白米)、○ホットケーキミックス粉、サラダ油、米粉、マーガリン、星形麩	とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、チーズ、脱脂粉乳(スキムミルク)、だいず(乾)、○おたふくまめ(煮豆)、油あげ、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、レタス、なす、ホールコーン、きゅうり、おくら、えだまめ(冷凍)	酢(穀物酢)、コンソメ、みりん風調味料、食塩、食塩(煮物用)、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 火	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	480.8(427.8) 17.9(16.2) 21.6(18.3) 1.2(1.1)	米(半つき米)、サラダ油、○わらび餅粉、○砂糖、○黒砂糖、片栗粉	ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(胸肉・皮付)、とり肉(ひき肉)、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、だいず(乾)、チーズ、高野豆腐、○きなこ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ピーマン、こまつな、ねぎ、にんにく、乾燥わかめ	ハヤシルウ、酢(穀物酢)、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、食塩(煮物用)、食塩、こしょう、白こしょう	スキムミルク お菓子	わらび餅
20 水	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	495.1(443.0) 21.2(19.2) 23.0(19.0) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○ビーフン、じゃがいも、サラダ油、砂糖(煮物用)、○ごま油、片栗粉、○サラダ油	とり肉(胸肉)、ぶた肉(小間切れ)、○鶏卵、○とり肉(胸肉・皮付)、油あげ、ベーコン、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、にんじん、○キャベツ、いんげん、コーン(冷凍)、○にんじん、あさつき、○にら、干しいたけ、乾燥わかめ	しょうゆ(煮物用)、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ、○みりん風調味料、こんぶだし、○中華だし、だし汁(かつお)、○しょうゆ、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	焼きビーフン
21 木	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 いんげんの炒り卵のせ わかめと麩の清し汁	490.9(455.4) 21.1(19.1) 20.5(18.1) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン(ソフトタイプ)、こんにゃく、白玉麩、砂糖(煮物用)、サラダ油	さば(50g)、○おから、ぶた肉(小間切れ)、鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、だいず(乾)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、いんげん、トマト、たまねぎ、ひじき、乾燥わかめ	みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、こんぶだし、食塩、食塩(煮物用)、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	ミルクティー おからクッキー
22 水	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★						スキムミルク お菓子	
25 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ナスと豚肉の甘辛炒め わかめと椎茸のスープ	480.8(422.3) 21.5(19.1) 23.9(19.8) 1.1(1.0)	米(半つき米)、サラダ油、○サラダ油、○片栗粉、片栗粉、砂糖、○砂糖	とり肉(胸肉)、ぶた肉(小間切れ)、○だいず(乾)、赤みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、ピーマン、ねぎ、乾燥わかめ、干しいたけ、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、○しょうゆ、○みりん風調味料、食塩、こんぶだし	スキムミルク お菓子	大豆の甘辛揚げ
26 火	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き なすの味噌炒め にらと卵の味噌汁	488.3(426.3) 18.2(16.7) 19.2(16.3) 1.0(0.9)	米(半つき米)、じゃがいも、○砂糖、○マーガリン(ソフトタイプ)、サラダ油、○小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、とり肉(胸肉・皮付)、とうふ(木綿豆腐)、鶏卵、白みそ、おから、赤みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、なす、ピーマン、にら、○オレング、ねぎ、○ヨーグルト菌	ケチャップ、みりん風調味料、ほんだし(顆粒)、しょうゆ、食塩、こしょう	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
27 水	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 春雨とにらのチャプチェ 玉ねぎと卵のスープ	501.1(447.9) 22.6(20.3) 19.8(16.4) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○マカロニ、サラダ油、はるさめ、砂糖、○サラダ油、ごま油、片栗粉、○砂糖	とり肉(胸肉)、とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、鶏卵、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、にら、○ピーマン、ピーマン、干しいたけ、乾燥わかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢(穀物酢)、○ケチャップ、中華だし、食塩、みりん風調味料、○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
28 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	507.8(457.4) 23.1(21.9) 21.1(17.0) 1.0(1.0)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、○砂糖、○マーガリン	とり肉(胸肉)、脱脂粉乳(スキムミルク)、鶏卵、○高野豆腐、ベーコン、○脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	高野豆腐の きなこラスク
29 金	♪ ♪ お 弁 当 持 参 の 協 力 日 ♪ ♪						お弁当	ぶどうゼリー

栄養士

☆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。