



7月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
1	木	ごはん ハニーチキン かみかみ和え かきたま汁	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	はちみつ、油、こ ま、米、押麦	鶏もも肉、ヨーグ ルト、卵、する め、しらす干し	バナナ、みかん缶、パ イン缶、キャベツ、 きゅうり、もやし、え のきだけ、にんじん、 レモン、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー
2	金	ごはん 魚の梅干煮 ひじきの白和え 果物	スキムミルク かりんとう	板こんにゃく、砂 糖、すりごま、 米、押麦	あかうお、木綿豆 腐、スキムミル ク、ちくわ、白み そ	バナナ、こまつな、に んじん、うめ干し、ひ じき	お茶 ウエハース
3	土	ごはん しょうが焼き スライストマト みそ汁	スキムミルク クッキー	油、米、押麦	豚肉、木綿豆腐、 スキムミルク、麦 みそ、油揚げ	トマト、もやし、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、ピーマン、えの きだけ、ねぎ、しょう が、わかめ	お茶 せんべい
4	日						
5	月	ごはん 豆腐のまご揚げ 土佐和え スープ	お茶 (手作り) 枝豆ごはん	米、じゃがいも、 油、山芋、片栗 粉、砂糖、ごま、 押麦	木綿豆腐、鶏ひき 肉、かにかまぼ こ、卵、かつお節	こまつな、たまねぎ、 えのきだけ、えだま め、にんじん、しめ じ、ねぎ、こんぶ	牛乳 果物
6	火	ごはん 魚のピザ風 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク せんべい	マヨネーズ、油、 砂糖、ごま、米、 押麦	白身魚、スキムミ ルク、かにかまぼ こ、ピザ用チーズ	オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、パ セリ粉	お茶 ビスケット
7	水	おにぎり 七夕そうめん なすとかぼちゃのあげ酢 果物	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	干しそうめん、 油、砂糖、ごま、 米	牛乳、卵、ハム、 煮干し	なす、かぼちゃ、すい か、もも缶、みかん缶、 にんじん、たまねぎ、オ クラ、ねぎ、干しいた け、かんでん、のり	牛乳 ポーロ
8	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、板こ んにゃく、油、砂 糖、米、押麦	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、かにか まぼこ、ちくわ	パイナップル、きゅう り、にんじん、たけの こ、ごぼう、れんこ ん、いんげん	お茶 ウエハース
9	金	ごはん さばのごまみそかけ ごぼうとコーンのサラダ 麩のすまし汁	お茶 (手作り) フルーツアイス	油、マヨネーズ、 片栗粉、小麦粉、 手まりふ、砂糖、 すりごま、ごま、 米、押麦	さば、アイスク リーム、ハム、み そ、スキムミルク	バナナ、みかん缶、ご ぼう、きゅうり、にん じん、えのきだけ、 コーン、しょうが	お茶 クラッカー
10	土	ごはん そぼろ煮 小松菜の梅肉和え	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、しら たき、砂糖、油、 米、押麦	鶏ひき肉、スキム ミルク、ちくわ、 かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、え のきだけ、グリーンピ ース、うめ干し	牛乳 クッキー
11	日						
12	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め チーズサラダ 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、 マヨネーズ、油、 砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉、チー ズ、スキムミルク	バナナ、トマト、キャ ベツ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、ピーマ ン、にんじん、コー ン、しょうが	お茶 せんべい
13	火	ごはん えびと野菜のかき揚げ 華風サラダ	スキムミルク (手作り) 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、 小麦粉、さつまい も、油、黒砂糖、 砂糖、ごま、ごま 油、米、押麦	えび、スキムミル ク、ハム、卵、牛 乳	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、ごぼう、ト マト、にんじん、ピー マン、干しぶどう	お茶 ビスケット
14	水	ごはん パンパンジー かぼちゃのサラダ 中華スープ	スキムミルク プリン	マヨネーズ、はる さめ、ごま油、砂 糖、ごま、米、押 麦	鶏ささ身、スキム ミルク、ベーコ ン、麦みそ	かぼちゃ、きゅうり、 チンゲンサイ、トマ ト、たまねぎ、えのき だけ、えだまめ、コー ン、わかめ	牛乳 果物
15	木	ごはん 五目豆 じゃこ入りたまご焼き スライストマト	スキムミルク (手作り) サーターアングァー	板こんにゃく、小 麦粉、ホットケ ーキ粉、砂糖、油、 ごま、米、押麦	卵、鶏もも肉、ス キムミルク、だい す、ちくわ、牛 乳、しらす干し	トマト、れんこん、に んじん、ごぼう、いん げん、こんぶ、ねぎ	お茶 クラッカー
16	金	おにぎり シーフード焼きそば スティックきゅうり 果物	スキムミルク クッキー	ゆで中華めん、マ ヨネーズ、油、米	スキムミルク、豚 肉、えび、いか	メロン、きゅうり、 キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、あ おのり	お茶 ウエハース

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10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		
17 土	ごはん 牛肉の甘辛煮 小松菜とツナのおえ物	スキムミルク せんべい	しらたき、油、砂糖、米、押麦	焼き豆腐、牛肉、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	お茶 ポーロ	
18 日							
19 月	ごはん 鶏の甘辛揚げ コールスローサラダ トマトスープ	スキムミルク (手作り) <small>寒天入りフルーツポンチ</small>	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、だいず、ベーコン、ハム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、トマト、コーン、しめじ、かんでん	お茶 ビスケット	
20 火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ	スキムミルク バターブリッツ	マカロニ、マヨネーズ、油、パン粉、米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、ツナ缶、ハム、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 コーンフレーク	
21 水	ごはん 夏野菜カレー まめまめサラダ 果物	スキムミルク (手作り) ゆでとうもろこし	カレーウ、油、砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、スキムミルク、だいず、しらす干し	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、えだまめ、パインアップル	お茶 クラッカー	
22 木	 海の日	<p style="text-align: center;">★ おやつの時間と量を決めましょう ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●正しい時間にお腹を空かせることで、食習慣だけではなく、睡眠などを含めた生活習慣を育みます。 ●ほしいときにほしただけ与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。 ●食べ過ぎると、食事の時間にお腹が空いておらず、食べることができません。 小袋になっているものを利用したり、取り分けるようにしましょう。 					
23 金	スポーツの日						
24 土	ごはん マーボーなす きゅうりと春雨の酢の物	スキムミルク ビスケット	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、麦みそ、しらす干し	なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	お茶 せんべい	
25 日							
26 月	ごはん レバーのマリアナソース ツナサラダ 果物	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	鶏レバー、スキムミルク、ツナ缶	バナナ、キャベツ、きゅうり、トマト、グリーンピース、レモン、しょうが	お茶 ポーロ	
27 火	ごはん 煮魚 大豆とひじきのサラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) 黒糖わらび餅	わらび餅粉、じゃがいも、砂糖、油、黒砂糖、ごま油、米、押麦	あかうお、だいず、スキムミルク、きな粉、麦みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき、ねぎ、しょうが	牛乳 果物	
28 水	ごはん タンドリーチキン 五目和え ゆで野菜	スキムミルク 味付けパン	油、砂糖、ごま、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、みそ	もやし、えだまめ、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	お茶 せんべい	
29 木	ごはん ひじきの炒り煮 ジャーマンポテト スライストマト	(手作り) ヨーグルトと バナナのミルクかけ	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン、さつま揚げ、だいず	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、パセリ粉	お茶 ビスケット	
30 金	ごはん 魚のフライ・タルタルソース キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク せんべい	マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米、押麦	白身魚、スキムミルク、ちくわ、卵、ハム、牛乳	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、らっきょう	お茶 ウエハース	
31 土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク クッキー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 クラッカー	

《おやつも食事の一部です》子どもたちにとっての「おやつ」は、朝食・昼食・夕食と同じように食事の一部です。成長に必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。しかし、おやつや回数が多くなると3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。おやつは、時間と量を決めてあげましょう。またこれからの季節、ジュースやアイスなど冷たいものが多くなりがちですが、食欲を低下させ、夏バテの原因になることもありますので、とりすぎに注意しましょう。