

7月献立【0～2歳児用】実習保育園

日付	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】
					血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2	月	牛乳	夏野菜カレー コロコロサラダ わかめスープ フルーツ	ごま塩おにぎり 牛乳	にく わかめ	じゃが芋 お米	玉ねぎ にんじん きゅうり ナス
3	火	牛乳	ご飯 親子煮 チーズ カニカマ風サラダ 大根味噌汁 フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	にく たまご	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん きゅうり 大根
4	水	牛乳	ご飯 八宝菜 ひじきのポテトサラダ ツナそぼろ コーンスープ フルーツ	みかんゼリー 麦茶	にく ツナ タマゴ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん きゅうり 白菜 筍
5	木	牛乳	ご飯 チンジャオオロス マカロニサラダ 炒り豆腐 えのきの中華スープ フルーツ	フレンチトースト 牛乳	にく	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん
6	金	牛乳	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの塩ゆで 炒り玉子 ワカメのすまし汁 フルーツ	ブルーヨーグルト 麦茶	にく たまご	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん ピーマン 筍 ブロッコリー
7	土	牛乳	ご飯 焼き魚 小松菜の洋風炒め 粉吹き芋 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	七夕そうめん 牛乳	魚	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 小松菜 大根
9	月	牛乳	ご飯 野菜たっぷりシチュー コーンソテー ワンタンスープ フルーツ	小狐ご飯 牛乳	にく	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん コーン ナス しめじ
10	火	牛乳	ご飯 煮魚 キャベツの磯あえ 粉吹き芋 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	チーズスコーン 牛乳	魚	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん キャベツ きゅうり もやし
11	水	牛乳	ご飯 味噌肉じゃが マカロニソテー スティック人参 かき卵汁 フルーツ	桃ゼリー 牛乳	にく タマゴ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん
12	木	牛乳	ご飯 変わりオムレツ 春雨サラダ キャベツともやしのソテー にんじんスープ フルーツ	小狐うどん 牛乳	にく タマゴ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん キャベツ もやし
13	金	牛乳	ご飯 豚豚風 ツナサラダ 炒り玉子 ワカメと長ネギのスープ フルーツ	イチゴヨーグルト 牛乳	にく たまご	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 筍 長ネギ きゅうり
14	土	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニソテー 大根サラダ じゃが芋ともやしの味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	にく	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 大根 もやし
17	火	牛乳	ハヤシライス もやしときゅうりのナムル ワンタンスープ フルーツ	鮭おにぎり 牛乳	にく 鮭	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん きゅうり もやし しめじ
18	水	牛乳	ご飯 筑前煮 青菜のおかか和え ツナそぼろ 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ	プリン 牛乳	にく つな 豆腐	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 小松菜 筍 しめじ
19	木	牛乳	ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 コーンソテー ブロッコリーのゴママヨ和え 春雨スープ フルーツ	ミルクゼリー 麦茶	にく あつあげ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん ブロッコリー コーン
20	金	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 昆布あえ ウインナー 青菜の味噌汁 フルーツ	フルーツヨーグルト 麦茶	にく 豆腐	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん きゅうり キャベツ えのき
23	月	牛乳	ご飯 クリームシチュー 大根サラダ タマゴスープ フルーツ	ワカメおにぎり 牛乳	にく タマゴ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 大根 きゅうり
24	火	牛乳	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 大豆のサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	ミルク寒天 麦茶	にく	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 小松菜 きゅうり 大豆
25	水	牛乳	ご飯 大根の旨煮 ワカメのサラダ 野菜たっぷり味噌汁 フルーツ	パウンドケーキ 牛乳	にく	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん 大根 小松菜 キャベツ えのき
26	木	牛乳	ご飯 豚肉とマカロニのトマト煮 ブロッコリーサラダ ちくわ煮 オニオンスープ フルーツ	焼きそば 牛乳	にく ちくわ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン
27	金	牛乳	豆腐のつくね 炒り玉子 もやしと青菜のナムル わかめの味噌汁 フルーツ	☆お誕生日会☆	にく タマゴ	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん もやし 小松菜 きゅうり
28	土	牛乳	ご飯 魚のソテー ウインナー もやしとキャベツのサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 ウインナー	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん もやし キャベツ
30	月	牛乳	ご飯 チキンカレー きゅうりとコーンソテー しめじとキャベツのたっぷりスープ フルーツ	おかかおにぎり 牛乳	にく	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん しめじ キャベツ ナス きゅうり
31	火	牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 コーンソテー じゃがいもの味噌汁 フルーツ	チーズトースト 牛乳	にく 大豆	じゃが芋 お米	玉ねぎの にんじん えのき しめじ ナス

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはバピーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので【0～2才児用】の献立の食材を使用して作ります。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
388 Kcal	16.8 g	14.4 g	1.3 g