



7月 献立表



		昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	エネルギー	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		1人1日必要量	1人1日摂取量
1	金	ごはん 炒り鶏 もやしとピーマンのツナ和え お味噌汁 黄桃缶	牛乳 ジャムサンド	ごはん	鶏肉	人参・れんこん・グリーンピース	小麦	502 kcal	
				油・砂糖・里芋	ツナ	黄桃缶		20.5 g	
				食パン	牛乳	もやし・ピーマン		16.8 g	
2	土	焼きうどん じゃが芋のしらすサラダ スープ パン缶	牛乳 ケチャップおにぎり	うどん・油	豚肉・花かつお	きゃべつ・小松菜・人参	乳・小麦	449 kcal	
				じゃが芋・ごま油	しらす	玉葱		22.1 g	
				ごはん・バター	牛乳	もやし・オクラ		14.1 g	
4	月	ごはん かれいのご味噌焼 根菜の甘辛煮 お吸物 みかん缶	牛乳 小松菜おやき	ごはん・小町麩	かれい	いんげん・玉葱	小麦	474 kcal	
				白ごま		みかん缶		21.0 g	
				さつま芋・油・砂糖	しらす・青のり	大根・人参		10.7 g	
5	火	ごはん 回鍋肉 白菜サラダ お吸物 みかん缶	牛乳 豆腐くずもち	ごはん	豆腐・わかめ	きゃべつ・人参・ピーマン	小麦	516 kcal	
				油・ごま油	豚肉	白桃缶		22.7 g	
				砂糖	花かつお	白菜・玉葱		19.1 g	
6	水	チキンカレー きのこコンテ スープ オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	ごはん・じゃが芋	鶏肉	人参・玉葱・コーン	小麦	515 kcal	
				油		しめじ・えのき・小松菜		19.5 g	
				ホットケーキミックス	チーズ・豆乳	もやし・いんげん		17.8 g	
7	木	七夕そうめん 里芋のそぼろ煮 きゃべつのご酢和え ヨーグルト	牛乳 梅おかおにぎり	そうめん	人参・コーン・オクラ・きゅうり		乳・小麦	479 kcal	
				里芋・片栗粉	鶏肉			18.7 g	
				油・砂糖	ヨーグルト	きゃべつ・玉葱		11.0 g	
8	金	ごはん(納豆) 魚の野菜あんかけ ほうれん草のおひたし お味噌汁 パン缶	牛乳 マカロニきな粉	ごはん・じゃが芋	納豆	納豆	小麦	460 kcal	
				片栗粉	たら	もやし・人参・ピーマン・しめじ		24.4 g	
				砂糖	きな粉	ほうれん草・えのき		10.1 g	
9	土	ミートソーススパゲッティ さつま芋の煮物 スープ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	スパゲッティ・油	豚肉	玉葱・人参・グリーンピース・トマト缶	小麦	500 kcal	
				さつま芋・砂糖		いんげん		19.1 g	
				ごはん	わかめ	しめじ・枝豆		14.0 g	
11	月	ごはん 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ お味噌汁 みかん缶	牛乳 いちご豆乳寒天	ごはん	パン粉・片栗粉・油	大根	小麦	496 kcal	
				わかめ	豚肉・豆腐	玉葱・ブロッコリー・人参		20.1 g	
				砂糖	わかめ	きゃべつ・オクラ・きゅうり		18.2 g	
12	火	ごはん 鮭のピザ風焼き かぼちゃサラダ スープ オレンジ	牛乳 ごまじゃこトースト	ごはん	鮭・チーズ	ピーマン・玉葱・コーン・粉パセリ	乳・小麦	499 kcal	
				油・砂糖		かぼちゃ・レーズン		15.2 g	
				食パン・白ごま	しらす・青のり	オレンジ		70.2 g	
13	水	麻婆豆腐丼 もやしのおかか和え お吸物 パン缶	牛乳 さつま芋のかりんとう	ごはん・片栗粉	豆腐・鶏肉	生姜・長葱・人参・グリーンピース	乳・小麦	507 kcal	
				ごま油・砂糖	花かつお	もやし・いんげん		20.0 g	
				さつま芋	わかめ	えのき		14.9 g	
14	木	ごはん かじきのムニエル さつま芋の甘煮 お味噌汁 みかん缶	牛乳 アップルピザ	ごはん	かじき	ほうれん草・人参	乳・小麦	559 kcal	
				小麦粉・バター・油		みかん缶		22.1 g	
				さつま芋・砂糖	チーズ	りんご		16.7 g	
15	金	青のりゆかりごはん 豚肉と大根のさっぱり煮 小松菜の白和え スープ 白桃缶	牛乳 オレンジゼリー	ごはん	青のり	ゆかり	小麦	451 kcal	
				砂糖	豚肉	大根・納豆		21.6 g	
				白ごま	豆腐	小松菜・人参		12.7 g	
16	土	あんかけ焼きそば チーズパン焼き スープ 黄桃缶	牛乳 ひじきしらすおにぎり	焼きそば麺・片栗粉	豚肉	きゃべつ・人参・納豆	乳・小麦	518 kcal	
				パン粉	粉チーズ	かぼちゃ・玉葱		21.2 g	
				ごま油・油		青梗菜・コーン		15.4 g	
				ごはん	ひじき・しらす	人参	79.3 g		
				牛乳	牛乳		2.0 g		

		昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	エネルギー	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		1人1日必要量	1人1日摂取量
19	火	夏野菜カレー 花野菜サラダ スープ みかん缶	牛乳 さつま芋蒸しパン	ごはん・じゃが芋	豚肉	人参・玉葱・赤ピーマン・オクラ・かぼちゃ	小麦	516 kcal	
				油・砂糖		カリフラワー・ブロッコリー		18.1 g	
				ホットケーキミックス	豆乳	みかん缶		17.0 g	
20	水	ごはん さわらの葱味噌焼き 根菜炒め お吸物 ヨーグルト	牛乳 ひじきおやき	ごはん	さわら	長葱・青梗菜・玉葱	乳・小麦	479 kcal	
				砂糖・油	ヨーグルト	大根・人参・れんこん		21.7 g	
				花ふ	ひじき	コーン・ピーマン		13.7 g	
21	木	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え お味噌汁 オレンジ	牛乳 メロンパントースト	ごはん・じゃが芋	豆腐・鶏肉	納豆	小麦	516 kcal	
				白ごま		オレンジ		19.6 g	
				食パン・小麦粉	砂糖・バター	牛乳		16.0 g	
22	金	鶏肉とブロッコリーのグラタン 青梗菜のおかか和え お味噌汁 黄桃缶	牛乳 ぶどうゼリー	ごはん・バター・油	鶏肉・豆乳・チーズ	玉葱・ブロッコリー	乳・小麦	513 kcal	
				マカロニ・小麦粉	花かつお・わかめ	青梗菜・人参		20.0 g	
				砂糖		寒天		15.9 g	
23	土	カレーうどん ほうれん草のソテー ピーチヨーグルト	牛乳 豆しらすおにぎり	うどん・じゃが芋	鶏肉	人参・玉葱・しめじ	乳・小麦	535 kcal	
				油・砂糖	ヨーグルト	ほうれん草・コーン		21.5 g	
				ごはん	しらす	白桃缶		14.5 g	
25	月	ごはん 豚肉と里芋の中華煮 ブロッコリーの和え物 お味噌汁 パン缶	牛乳 豆腐くずもち	ごはん	里芋・油	かぼちゃ・いんげん	乳・小麦	529 kcal	
				白ごま		人参・生姜・納豆		24.8 g	
				片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳	ブロッコリー・玉葱		15.9 g	
26	火	和風バター醤油スパゲッティ チキンサラダ スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナひじきおにぎり	スパゲッティ・バター	鶏肉	しめじ・えのき・玉葱・ほうれん草・生姜	乳・小麦	496 kcal	
				油・ごま油・砂糖	ヨーグルト	きゃべつ・きゅうり・コーン		21.1 g	
				じゃが芋	牛乳	枝豆		16.1 g	
27	水	ごはん かれいの煮つけ ひじきの炒り煮 お味噌汁 みかん缶	牛乳 じゃが芋スティック	ごはん	かれい	人参・玉葱・しめじ	小麦	501 kcal	
				砂糖	油揚げ・ひじき	生姜・いんげん		20.5 g	
				油・ごま油	じゃが芋・バター	人参・玉葱・グリーンピース		18.5 g	
28	木	ごはん ポーコソテー さつま芋の煮物 お味噌汁 オレンジ	牛乳 小倉サンド	ごはん	さつま芋・砂糖	大根・万能葱	小麦	486 kcal	
				油		オレンジ		20.2 g	
				食パン・バター	こしあん	牛乳		13.7 g	
29	金	ごはん 白身魚フライ オクラのり和え お味噌汁 パン缶	牛乳 ゆかりしらすおにぎり	ごはん	白身魚	しめじ・人参	小麦	501 kcal	
				パン粉	たら	オクラ・玉葱		21.1 g	
				砂糖・油	刻みのり	ゆかり		12.2 g	
30	土	焼きそば ポテトサラダ スープ みかん缶	牛乳 梅おかおにぎり	焼きそば麺	豚肉・青のり	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン	小麦	462 kcal	
				じゃが芋・油・砂糖	わかめ	胡瓜・コーン		23.5 g	
				ごはん	花かつお	梅干し		14.5 g	
				牛乳	牛乳		64.5 g		
							1.4 g		

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です
 ※香辛料や醤油、味噌などの調味料は3色食品群に分類されないため、記載しておりません
 ※都合により献立を変更する場合があります

《平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
498 kcal	21.1 g	15 g	72.7 g	1.7 g

