



# 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		100gあたり	1人分あたり
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 油・砂糖・里芋	鶏肉 ツナ	人参・れんこん・グリーンピース 黄桃缶 もやし・ピーマン	小麦	502 kcal	20.5 g
				食パン	牛乳		乳・小麦	69.1 g	16.8 g
2	土	焼きうどん じゃが芋のしらすサラダ スープ パイ缶	牛乳 ケチャップおにぎり	うどん・油 じゃが芋・ごま油	豚肉・花かつお しらす	きゃべつ・小松菜・人参 玉葱 もやし・オクラ	乳・小麦	449 kcal	22.1 g
				ごはん・バター	牛乳	人参・コーン・グリーンピース	乳・小麦	62.5 g	14.1 g
4	月	ごはん かれいのごま味噌焼き 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 白ごま	かれい	いんげん・玉葱 みかん缶	小麦	474 kcal	21.0 g
				さつま芋・油・砂糖	しらす・青のり 牛乳	小松菜・コーン	乳・小麦	10.7 g	75.9 g
5	火	ごはん 回鍋肉 白菜サラダ お吸物 みかん缶	牛乳 豆乳くずもち	ごはん	豆腐・わかめ	きゃべつ・人参・ピーマン 白桃缶	小麦	516 kcal	22.7 g
				油・ごま油	豚肉	白菜・玉葱	乳	19.1 g	66.4 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 油	鶏肉	人参・玉葱・コーン しめじ・えのき・小松菜 もやし・いんげん	小麦	515 kcal	19.5 g
				ホトケキックス	チーズ・豆乳 牛乳		乳・小麦	17.8 g	70.4 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 里芋・片栗粉 油・砂糖	鶏肉 ヨーグルト	きゃべつ・玉葱 梅干	乳・小麦	479 kcal	18.7 g
				ごはん	納豆		乳	11.0 g	80.2 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 パイ缶	牛乳 マカロニきな粉	ごはん・じゃが芋 片栗粉	納豆	納さや 白桃缶	小麦	460 kcal	24.4 g
				マカロニ	たら	もやし・人参・ピーマン・しめじ ほうれん草・えのき	乳・小麦	10.1 g	70.8 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 さつま芋・砂糖	豚肉	玉葱・人参・グリーンピース・トマト缶 いんげん しめじ・枝豆	小麦	500 kcal	19.1 g
				ごはん	わかめ 牛乳		乳	14.0 g	76.2 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	豚肉・豆腐	玉葱・ブロッコリー・人参 みかん缶	小麦	496 kcal	20.1 g
				わかめ 砂糖	豆腐	きゃべつ・オクラ・きゅうり	乳	18.2 g	67.2 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 かぼちゃ・レーズン	乳・小麦	499 kcal	22.9 g
				油・砂糖	牛乳		乳・小麦	15.2 g	70.2 g
13	水	麻婆豆腐丼 もやしのおかか和え お吸物 パイ缶	牛乳 さつま芋のかりんとう	ごはん・片栗粉 ごま油・砂糖	豆腐・鶏肉 花かつお	生姜・長葱・人参・グリーンピース もやし・いんげん	乳・小麦	507 kcal	20.0 g
				さつま芋 油・砂糖	牛乳	えのき	乳	14.9 g	75.6 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 小麦粉・バター・油 さつま芋・砂糖	かじき	ほうれん草・人参 みかん缶	乳・小麦	559 kcal	22.1 g
				食パン	チーズ 牛乳	りんご	乳・小麦	18.2 g	84.1 g
15	金	青のりかりごはん 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 かぼちゃ・枝豆	小麦	451 kcal	21.6 g
				砂糖	豚肉	大根・納さや 白桃缶	小麦	12.7 g	63.9 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 パン粉	豚肉	きゃべつ・人参・納さや かぼちゃ・玉葱	乳・小麦	518 kcal	21.2 g
				ごま油・油	粉チーズ	黄桃缶	乳・小麦	15.4 g	79.3 g
				ごはん	ひじき・しらす 牛乳	人参	乳・小麦	2.0 g	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		100gあたり	1人分あたり
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 油・砂糖	豚肉	人参・玉葱・赤ピーマン・オクラ・かぼちゃ カリフラワー・ブロッコリー みかん缶	小麦	516 kcal	18.1 g
				ホトケキックス さつま芋	豆乳 牛乳		乳・小麦	69.1 g	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	さくら	長葱・青梗菜・玉葱 大根・人参・れんこん	乳・小麦	479 kcal	21.7 g
				砂糖・油 花ふ	ヨーグルト		乳・小麦	14.1 g	62.5 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 白ごま	豆腐・鶏肉	納さや オレンジ	小麦	516 kcal	19.6 g
				お味噌汁 オレンジ	食パン・小麦粉 砂糖・バター	牛乳	乳・小麦	10.7 g	75.9 g
22	金	ごはん 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 マカロニ・小麦粉	鶏肉・豆乳・チーズ	玉葱・ブロッコリー 青梗菜・人参	乳・小麦	513 kcal	20.0 g
				砂糖	花かつお・わかめ	寒天	乳	19.1 g	66.4 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 油・砂糖	鶏肉	人参・玉葱・しめじ ほうれん草・コーン 白桃缶	乳・小麦	535 kcal	21.5 g
				ごはん	しらす 牛乳	グリーンピース	乳	17.8 g	70.4 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 パイ缶	牛乳 豆乳くずもち	ごはん	豚肉	人参・生姜・納さや パイン缶	乳・小麦	529 kcal	18.7 g
				里芋・油 白ごま	豆腐		乳	11.0 g	80.2 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 油・ごま油・砂糖	鶏肉	しめじ・えのき・玉葱・ほうれん草・生姜 きゃべつ・きゅうり・コーン 白桃缶	乳・小麦	496 kcal	21.1 g
				じゃが芋	ヨーグルト	枝豆	乳・小麦	10.1 g	70.8 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	生姜・いんげん みかん缶	小麦	501 kcal	20.5 g
				砂糖	油・ごま油	生葱・玉葱・グリーンピース	乳・小麦	14.0 g	76.2 g
28	木	ごはん ポークソテー 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	豚肉	大根・万能葱 オレンジ	小麦	486 kcal	20.2 g
				油 さつま芋・砂糖	豆腐		乳・小麦	18.2 g	67.2 g
29	金	ごはん 白身魚フライ オクラのり和え お味噌汁 パイ缶	牛乳 ゆかりしらすおにぎり	ごはん	たら	いんげん・コーン オクラ・玉葱	小麦	501 kcal	21.1 g
				砂糖・油	刻みのり		乳	15.2 g	70.2 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 胡瓜・コーン みかん缶	小麦	462 kcal	23.5 g
				じゃが芋・油・砂糖	わかめ		乳	14.9 g	75.6 g
				ごはん	花かつお 牛乳	梅干し	乳	2.0 g	2.0 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

