

2022年 7月 献立表

＜今月の食育目標＞
三食きちんと食べよう



調布なないろ保育園

日	曜	0・1歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	金	菓子茶	ご飯、鶏肉のごま味噌焼き、刻み昆布の炒り煮、なめこのすまし汁、果物（メロン）	豆腐ドーナツ 牛乳	こめ、ごま、 薄力粉、マーガリン	刻み昆布、鶏肉、 さつまいも、大豆、 豆腐、牛乳、豆乳	にんじん、だいこん、ほうれんそう、 さやいんげん、なめこ、ねぎ、メロン	448/16.0 531/20.2
2	土	菓子茶	五目うどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	ハニートースト 牛乳	うどん、パン、 はちみつ、じゃが芋、 マーガリン	ベーコン、豚肉、 ヨーグルト、牛乳	しいたけ、にんじん、わけぎ、 たまねぎ、はくさい、ピーマン、果物	480/17.4 573/21.2
4	月	菓子牛乳	豚丼、きゅうりの酢の物、 ワンタンスープ、果物（りんご）	ナポリタン かみかみ昆布 茶	こめ、ワンタンの皮、 スパゲッティ	豚肉、わかめ、昆布、 鶏肉、ベーコン	きゅうり、にんじん、えのき、 もやし、はくさい、たまねぎ、 ピーマン、りんご	516/17.6 557/18.2
5	火	菓子茶	ロイヤルコロッケ、マッシュポテト、 キュウ、 カリフラワーのカレーソテー、 コンソメスープ 果物（オレンジ）	ガーリックライス 茶	パン、こめ、薄力粉、 マーガリン、 とうもろこし	メカジキ、ハム、 ベーコン、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 にんにく、カリフラワー、 パセリ、オレンジ	475/18.8 573/21.8
6	水	菓子牛乳	ご飯、千キンチキンごぼう、はるさめサラダ、 こまつなの味噌汁、果物（メロン）	メーフルケーキ （卵使用） 茶	こめ、はるさめ、 薄力粉、マーガリン、 メーフルシロップ	鶏肉、卵、油揚げ、 ツナ、豆乳	ごぼう、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、トマト、 こまつな、だいこん、メロン	499/16.9 536/17.3
7	木	菓子牛乳	＜七夕献立＞ ★天の川冷やしうどん、星のマカロニソテー ヨーグルト、果物（ぶどう）	ホットドッグ 茶	うどん、パン、 米粉のマカロニ、	豚肉、ハム、 ヨーグルト、ウインナー	にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、 さやいんげん、たまねぎ、ぶどう	498/19.5 580/18.0
8	金	菓子茶	＜夏祭り前日献立＞ お好み焼き、中華きゅうり、 わかめスープ、果物（バナナ）	フライドポテト 牛乳	薄力粉、 じゃが芋、山芋	豚肉、ベーコン、 わかめ、牛乳、 あおのり、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、 えのき、しょうが、たまねぎ、バナナ	462/15.4 548/18.8
9	土	菓子牛乳	ベーコンスパゲッティ、かぶのスープ、 ヨーグルト、果物	野菜スティック 牛乳	スパゲッティ、 マーガリン、 とうもろこし	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 かぶ、かぶの葉、しめじ、 にんじん、果物	495/12.2 563/22.2
11	月	菓子茶	ご飯、銀ダラの煮つけ、 ひじきの炒り煮、田舎汁、果物（メロン）	ツナトースト 茶	こめ、パン	ひじき、鶏肉、 さつまいも、 銀ダラ、豆腐、ツナ	にんじん、だいこん、さやいんげん、 かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、 ごぼう、パセリ、メロン	461/16.4 543/13.4
12	火	菓子牛乳	かぼちゃパン、千キンのハニートラップ、 フロッコリー炒め、はるさめスープ、 牛乳、果物（バナナ）	とうもろこし 茶	パン、とうもろこし、 はるさめ、はちみつ	鶏肉、ハム、 わかめ、牛乳	にんにく、フロッコリー、たまねぎ、 にんじん、えのき、ねぎ、バナナ	495/21.2 531/22.6
13	水	菓子牛乳	ご飯、タラのチリソース、もやしのナムル、 厚揚げの味噌汁、果物（オレンジ）	＜ブックメニュー＞ ゴリラくんの ちくわ、茶	こめ、ごま、 じゃが芋	タラ、厚揚げ、 ちくわ	たまねぎ、にんにく、もやし、 ほうれんそう、わけぎ、まいたけ、 きゅうり、にんじん、オレンジ	496/19.6 531/20.6
14	木	菓子茶	味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	＜誕生会＞ ごろっとみかんゼリー 茶	中華麺	豚肉、ベーコン、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、 にら、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、 きゅうり、みかん缶、オレンジ、りんご	451/14.9 537/14.7
15	金	菓子牛乳	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、 こまつなのごま味噌和え、 はんぺん汁、果物（ぶどう）	じゃこチップ かみかみ昆布 牛乳	こめ、ごま、 ぎょうざの皮	豚肉、かつお節、 はんぺん、しらす、 昆布、あおのり、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 しょうが、もやし、ねぎ、 こまつな、みつば、ぶどう	495/19.3 546/20.2
16	土	菓子茶	わかめうどん、マカロニサラダ、 ヨーグルト、果物	ジャムサンド 茶	うどん、マカロニ、 マーガリン、パン	わかめ、鶏肉、 ハム、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、きゅうり、こまつな、果物	452/15.4 530/19.4
19	火	菓子茶	ガーリックトースト、鮭のフライ、 キュービックベジタブル、 スッキーニのサマースープ、牛乳、果物（りんご）	桜えびと昆布の おにぎり 茶	パン、こめ、薄力粉、 パン粉、マーガリン、 とうもろこし	鮭、ハム、青のり、 昆布、ウインナー、 桜えび、牛乳	にんにく、パセリ、さやいんげん、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 スッキーニ、トマト、りんご	472/19.0 563/25.3
20	水	菓子茶	えだまめご飯、鶏肉のかりかり焼き、 はくさいのおかか和え、 麩の味噌汁、果物（メロン）	スイートポテト 牛乳	こめ、さつまいも、 マーガリン、麩、 コーンフレーク	鶏肉、かつお節、 牛乳、豆乳クリーム	えだまめ、はくさい、にんじん、 みつば、えのき、たまねぎ、メロン	463/15.4 552/18.6
21	木	菓子茶	きつねうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	黒糖蒸しパン 茶	うどん、 じゃが芋、薄力粉	油揚げ、かまぼこ、 ハム、ヨーグルト、 豆乳クリーム、豆乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、 きゅうり、たまねぎ、だいこん、バナ ナ	478/18.2 570/22.2
22	金	菓子茶	ご飯、煮込みハンバーグ、 炒めコーンナムル、 だいこんの味噌汁、果物（オレンジ）	マカロニきなこ 牛乳	こめ、マカロニ、 パン粉、ごま、 とうもろこし	豚肉、ハム、わかめ、 豆腐、きなこ、牛乳	にんじん、こまつな、にんにく、 たまねぎ、だいこん、もやし、 えのき、オレンジ	476/18.4 602/24.4
23	土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、お芋のコロコロサラダ、 ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり 茶	そうめん、こめ さつまいも、じゃが芋	鶏肉、ハム、 ヨーグルト	乾しいたけ、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、ねぎ、果物	500/18.0 537/18.6
25	月	菓子茶	ご飯、銀ダラの西京味噌焼き、 ささみとわかめのごま酢和え、 のっぺい汁、果物（ぶどう）	サーターアンダギー （卵使用） 茶	こめ、薄力粉、 里芋、ごま	銀ダラ、鶏ささみ、 卵、わかめ、 ちくわ、牛乳	きゅうり、にんじん、だいこん、 乾しいたけ、ねぎ、ぶどう	467/16.8 556/20.4
26	火	菓子茶	黒糖コロコロパン、鶏肉のマーマレード煮、 ほうれんそうサラダ、パスタスープ、 牛乳、果物（バナナ）	焼うどん 茶	パン、うどん、 とうもろこし、マカロニ	鶏肉、ウインナー、 ハム、豚肉、 牛乳、かつお節	にんにく、ほうれんそう、えのき、 しめじ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、バナナ	454/19.8 554/23.3
27	水	菓子牛乳	ご飯、さわらの香り焼き、ビーフソテー、 かぼちゃの味噌汁、果物（オレンジ）	チーズ入り芋団子 かみかみ昆布 茶	こめ、じゃが芋、 ビーフン、マーガリン	さわら、豚肉、 昆布、チーズ	たまねぎ、キャベツ、乾きくらげ、 にんじん、黄ピーマン、 かぼちゃ、ねぎ、オレンジ	499/18.9 530/20.2
28	木	菓子茶	冷やし中華、チャンプルー、 ヨーグルト、果物（メロン）	揚げパン 茶	中華麺、パン	豚肉、わかめ、 豆腐、ヨーグルト	きゅうり、トマト、にがうり、 にんじん、たまねぎ、もやし、メロン	452/18.0 539/22.7
29	金	菓子茶	夏野菜カレー（乳使用）、トマトサラダ、 中華スープ、果物（りんご）	すいか ねじりんぼう 茶	こめ	豚肉、わかめ、豆乳	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、な す、 ピーマン、にんにく、しょうが、ね ぎ、	492/7.5 602/8.9
30	土	菓子牛乳	味噌スパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	シュガートースト 茶	スパゲッティ、 じゃが芋、パン、 薄力粉、マーガリン	豚肉、ウインナー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 乾しいたけ、ピーマン、キャベツ、 さやいんげん、果物	497/14.7 534/14.4

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップ」「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」「小魚せんべい」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月3～4回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、ぶどうのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

＜7月の新メニュー＞

☆7日（木）天の川冷やしうどん

＜お知らせ＞

13日（水）のブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴にポテトサラダを入れて焼きます。

☆献立は都合により変更する場合があります。



今年度前年度目標	今年度の平均		今年度の平均		
	カロリー回	たんぱく質g	カロリー回	たんぱく質g	
乳児	460	17.0	乳児	448	15.4
幼児	570	20.0	幼児	560	19.3



