

7月の献立予定表

令和3年度 みらいこども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
	日曜日	10時間食	副食献立	材料名		
1 木	牛乳 塩せんべい	ごはん	ポテトミートグラタン フレンチサラダ えのきのスープ パナナ 麦茶	豚肉 油 玉葱 じゃがいも マカロニ クチャップ ハヤシチュウ 鶏がらスープ チーズ ハン粉 ハセリ粉 きゃべつ きゅうり 人参 コーン 酢 砂糖 油 塩 玉葱 えのきだけ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	フルーツポンチ	材料名(手作りのみ表示) みかん缶 もも缶 ハイン缶 リンゴジュース
2 金	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 みそしる オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豆腐 玉葱 ねぎ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 米 鮭フレーク ごま
3 土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 油 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
5 月	牛乳 塩せんべい	ごはん	八宝菜 豆腐のスープ チーズ 麦茶 旬の柑橘類	豚肉 玉葱 人参 だしのしめじ もやし きゃべつ ごま油 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ てんぷら 豆腐 かまぼこ ねぎ わかめ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ チーズ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー
6 火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	インディアンポーク シルバーサラダ ポテトスープ パナナ 麦茶	豚肉 塩 こしょう 生姜 にんにく 油 玉葱 人参 コーン カレールウ しょうゆ りんごジャム きゅうり マロニー 人参 酢 砂糖 油 塩 ベーコン じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば麺 豚肉 きゃべつ 人参 油 中濃ソース あおりのり
7 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	洋風天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 七夕そうめん 旬の柑橘類 麦茶	ウインナー 玉葱 人参 コーン 小麦粉 油 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水煮 酢 砂糖 塩 しょうゆ 削り節 鶏肉 なたね そうめん オクラ お酢 しょうゆ みりん 砂糖 塩 オレンジ 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
8 木	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 コーンサラダ とうがん汁 パナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酢 砂糖 みりん 酒 きゃべつ きゅうり コーン ハム ノンエッグマヨネーズ 削り節 豚肉 とうがん 人参 油揚げ 豆腐 みそ パナナ 麦茶	牛乳 カップケーキ	牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー
9 金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	大根と豚肉の煮物 栄養すいとん やきのり 旬の柑橘類 麦茶	削り節 豚肉 大根 人参 酒 しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 人参 玉葱 しめじ ねぎ 小麦粉 豆腐 みそ やきのり 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ミルクまぜデザート せんべい	牛乳 デザートベース せんべい
10 土	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシチュウ バナナ 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
12 月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	煮魚 ごまあえ みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 豆腐 油揚げ わかめ みそ パナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン
13 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	親子煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	削り節 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 凍り豆腐 なたね 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 酒 えのきだけ もやし 人参 みそ 削り節 たくあん パナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ カレールウ ハセリ粉
14 水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	魚の西京焼き きゅうりの昆布あえ すまし汁 ぶどう 麦茶	かじき 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり 人参 塩昆布 削り節 玉ねぎ 人参 豆腐 塩 しょうゆ ぶどう 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめ
15 木	牛乳 ※粉ロールクッキー	ごはん	防災ごはん(白飯) にこにこドライカレー フライドポテト きゅうりステック 飲むヨーグルト 麦茶	じゃがいも 油 塩 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 飲むヨーグルト 麦茶	アイス	アイス
16 金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	回鍋肉風 ワンタンスープ ふりかけ パナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 にんにく 玉葱 人参 きゃべつ 赤ピーマン みそ みりん 砂糖 酒 こま油 片栗粉 ベーコン 人参 もやし ねぎ ごま油 ワンタンの皮 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ふりかけ パナナ 麦茶	牛乳 ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
17 土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉 油 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
19 月	牛乳 ソースせんべい	ごはん	夏のトマトハヤシシチュー ハムサラダ バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 じゃがいも トマト ハヤシチュウ クチャップ ウスターソース 塩 カレールウ グリンピース きゃべつ きゅうり ハム 人参 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 ジャムパン	牛乳 パン いちごジャム
20 火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	豆腐ハンバーグ きゃべつのおひたし すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	玉葱 油 豆腐 豚肉 ひじき 米粉 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 みりん てんぷら きゃべつ 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ 削り節 人参 えのきだけ 焼き鮭 塩 しょうゆ ねぎ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク
21 水	牛乳 里子せんべい	ごはん	魚のマヨネーズ焼き 野菜のソテー わかめスープ パナナ 麦茶	かじき 塩 こしょう コーン ノンエッグマヨネーズ ハセリ粉 ベーコン 油 玉葱 人参 じゃがいも 塩 こしょう しょうゆ カレールウ 玉葱 わかめ かまぼこ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ パナナ 麦茶	牛乳 そうめん汁	削り節 人参 かまぼこ そうめん 塩 しょうゆ みりん
24 土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ポークカレー バナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
26 月	牛乳 ※粉ロールクッキー	ごはん	焼き魚 肉じゃが みそ汁 パナナ 麦茶	鮭 豚肉 油 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 削り節 豆腐 みそ ねぎ あおさ パナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー せんべい	牛乳 フルーツゼリー せんべい
27 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	鶏肉のごま風味焼き スパゲティサラダ キャベツスープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま スパゲティ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ 玉葱 きゃべつ 人参 しょうゆ 塩 鶏がらスープ パセリ オレンジ 麦茶	牛乳 麦茶 とうもろこし(以上児) せんべい(未満)	牛乳 麦茶 とうもろこし(以上児) せんべい(未満)
28 水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	蒸しだんご にんじんシリシリ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 玉葱 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 米粉 ごま油 ツナ水煮 卵 砂糖 塩 油 人参 砂糖 しょうゆ ごま油 じゃがいも 玉葱 削り節 みそ ねぎ パナナ 麦茶	牛乳 ずいか	牛乳 ずいか
29 木	牛乳 ライスクッキー	ごはん	タコライス きゃべつのマヨサラダ ベーコンポテトスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 油 ワインナー 玉葱 人参 ヒーマントマト クチャップ 砂糖 鶏がらスープ 塩 チーズ きゃべつ コーン ノンエッグマヨネーズ ベーコン じゃがいも 人参 ねぎ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ パセリ粉 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ もも みかん
30 金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ポークカレー ツナサラダ 福神漬 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン ツナ水煮 酢 砂糖 油 塩 福神漬 パナナ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー
31 土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	肉丼の具 バナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 人参 玉葱 マロニー 酒 砂糖 みりん しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	545kcal	389kcal
たんぱく質	14.3g~28.6g	12.7g~19.1g
脂質	13.6g~27.3g	12.1g~18.1g
食塩	1.9g	1.9g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	512kcal	378kcal
たんぱく質	19.0g	17.9g
脂質	15.9g	15.5g
食塩	1.7g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の都合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。
※お誕生会は市の防災備蓄米を使用します。



毎月19日は
食育の日

7月の献立予定表(離乳食)

令和3年度 みらいこども園

日	曜日	0歳児 7・8 か月頃 主食・副食献立	午 後	材 料
1	木	7倍がゆ ミルク じゃがいもと玉ねぎのミルク煮 きゃべつのミルク煮(きゃべつ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ きゃべつ
2	金	7倍がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮 人参と玉葱のだし汁煮	ミルク	米 豆腐 人参 玉葱
3	土	野菜入り7倍がゆ(玉ねぎ 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ
5	月	7倍がゆ ミルク 豆腐のミルク煮 きゃべつと玉ねぎのミルク煮	ミルク	米 豆腐 きゃべつ 玉葱
6	火	7倍がゆ ミルク 玉葱と人参のだし汁煮 じゃがいものミルク煮	ミルク	米 玉葱 人参 じゃがいも
7	水	7倍がゆ ミルク 玉葱と人参のだし汁煮 きゃべつのだし汁煮	ミルク	米 玉葱 人参 きゃべつ
8	木	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 豆腐
9	金	7倍がゆ ミルク 大根と人参のだし汁煮 豆腐と玉葱のだし汁煮	ミルク	米 大根 人参 豆腐 玉葱
10	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 玉葱 人参 バナナ
12	月	7倍がゆ ミルク 豆腐と人参のだし汁煮(豆腐 人参) きゃべつのだし汁煮	ミルク	米 豆腐 人参 きゃべつ
13	火	7倍がゆ ミルク じゃがいものだし汁煮 玉葱と人参のだし汁煮	ミルク	米 じゃがいも 玉葱 人参
14	水	7倍がゆ ミルク 豆腐ときゃべつのだし汁煮 玉葱と人参のだし汁煮(玉葱 人参)	ミルク	米 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参
15	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) お麩のミルク煮	ミルク	米 玉葱 人参 お麩
16	金	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉葱 人参) きゃべつのミルク煮(きゃべつ)	ミルク	米 玉葱 人参 きゃべつ
17	土	野菜入り7倍がゆ(玉ねぎ 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ
19	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ) きゃべつと人参のだし汁煮	ミルク	米 じゃがいも 玉葱 きゃべつ 人参
20	火	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のだし汁煮 玉葱と豆腐のだし汁煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 玉葱 豆腐
21	水	7倍がゆ ミルク 白身魚のミルク煮 玉ねぎと人参のミルク煮	ミルク	米 白身魚 玉葱 人参
24	土	野菜入り7倍がゆ(玉ねぎ 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ
26	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ) 豆腐のだし汁煮	ミルク	米 じゃがいも 玉葱 豆腐
27	火	7倍がゆ ミルク きゃべつのミルク煮 玉葱と人参のミルク煮	ミルク	米 きゃべつ 玉葱 人参
28	水	7倍がゆ ミルク 人参のだし汁煮 じゃがいもと玉葱のだし汁煮	ミルク	米 人参 じゃがいも 玉葱
29	木	7倍がゆ ミルク きゃべつと玉葱のだし汁煮 じゃがいもと人参のだし汁煮	ミルク	米 きゃべつ 玉葱 じゃがいも 人参
30	金	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ) きゃべつのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 玉葱 きゃべつ
31	土	野菜入り7倍がゆ(玉ねぎ 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ