



7月の献立

エネルギー:乳児 501kcal 幼児 562kcal
たんぱく質:乳児 19.6g 幼児 21.4g

令和3年7月1日発行 いずみ保育

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ(3時)	材料名			延長のおやつ	
				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時間	2時間
1・29木	ぎゅうにゅう	カレーライス わかめとウモロコシのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう くるくるロール	米 油 じゃが芋 パター 食パン 小麦粉 マーガリン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ	玉ねぎ 人参 きゅうり トウモロコシ わかめ トマト キャベツ ブドウ イチゴジャム 玉ねぎ スツキーニ ピーマン	クラッカー 動物ビスケット	ゆかりにぎり
2・16金	ぎゅうにゅう	パン ミートボールのケチャップに キャロットスープ くだもの	ぎゅうにゅう だいがくいも	白い食卓ロール パン粉 じゃが芋 砂糖 さつま芋 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ スツキーニ ピーマン きゃべつ なす とまと缶 人参 ブドウ	こつぶこ 源氏パイ	ぶた そぼろにぎり
3土	ぎゅうにゅう	うめそうめん ほうれんそうのいためもの くだもの	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト パン	そうめん じゃが芋 ごま油 砂糖 スナックパン	牛乳 ハム かまぼこ ヨーグルト	オクラ ネギ 梅干し ほうれん 草 もやし 玉ねぎ 人参 もも缶	ポーロ あられ	じゃこにぎり
5・19月	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ことうむしばん	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ホットケーキ粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	白菜 人参 青梗菜 玉ねぎ わかめ ぶどう	揚げせんべい ソフトケーキ	こぎつねにぎ り
6・20木	ぎゅうにゅう	ごはん れいしゃぶ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ばんぶきんぱい	米 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ 餃子の皮	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	玉ねぎ もやし 人参 きゅうり トマト ネギ なす 南瓜	バター スティック 魚チーズ	ひじきにぎり
7七夕 水	ぎゅうにゅう	おほしさまごはん フライドチキン つけあわせ たなばたそうめん くだもの	ぎゅうにゅう ほしぞらぜりー せんべい	米 小麦粉 片栗粉 油 そうめ ん 砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉 卵 竹輪 生クリーム	トウモロコシ 生姜 ニンニク キャベツ 人 参 オクラ スイカ ブドウジュース もも缶 寒天 みかん缶	カステラ ミレー ビスケット	わかめにぎり
8木 21水	ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか かぼちゃとぶたにくのもの くだもの	ぎゅうにゅう じゃこごはん	生中華麺 ごま油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉	人参 ねぎ きゅうり トマト 南瓜 玉ねぎ さやいんげん 万能ねぎ	せんべい カステラ	うめにぎり
9・30金	ぎゅうにゅう	ごはん さほのみそに ほうれんそうともやしのごまふうみ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう くずもち	米 砂糖 ぐず粉 黒砂糖	牛乳 鯖 味噌 きな粉	ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 水菜 玉ねぎ ブドウ	リングドーナツ 塩せんべい	ツナにぎり
10・24土	ぎゅうにゅう	ひやしうどん とうがんにもの くだもの	ぎゅうにゅう ひじきごはん	手振りうどん 砂糖 米 油	牛乳 かまぼこ エビ	ねぎ 冬瓜 人参 玉ねぎ ごぼう ブドウ	マドレーヌ ブリット	おかかにぎり
12・26月	ぎゅうにゅう	ごはん なつやさいのとまとに とうがんスープ くだもの	ぎゅうにゅう あずきかかん	米 上新粉 砂糖 長いも	牛乳 鶏肉 小豆	キャベツ スツキーニ とまと 玉葱 ピーマン 冬瓜 人参 カイワレ大根 スイカ 葱	塩せんべい 源氏パイ	とりそぼろ にぎり
13・27火	ぎゅうにゅう	ごはん きゅうりのうめに なまあげのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう カスタードクリーム さんど	米 油 砂糖 超熱ロール 片栗 粉	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌 卵	きゅうり おめほし 玉ねぎ 人参 さやいんげん 茄子 キャベツ 梨	クッキー くだもの	ジャムサンド
14・28水	ぎゅうにゅう	ごはん アジフライ おんやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしばん	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 パン粉 はちみつ	牛乳 鱈 味噌	キャベツ 人参 なす 玉ねぎ 水菜 スイカ ほうれん草	玄米ほんせん	シラスにぎり
15誕生会 木	ぎゅうにゅう	とうもろこしごはん メンチカツ そえやさい たまねぎのスープ くだもの	ぎゅうにゅう パンピング	米 パン粉小麦粉 食パン 砂糖	牛乳 たまご 豚肉	トウモロコシ キャベツ 人参 セロリー 赤ピーマン 玉ねぎ スイカ 干しブドウ	こめぼうくん クッキー	とりそぼろ にぎり
17・31土	ぎゅうにゅう	さつぱりうどん ながいものみそに くだもの	ぎゅうにゅう あんぱん	手振りうどん 長いも 砂糖 油 あんぱん	牛乳 鶏肉 味噌	冬瓜 ネギ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん ブドウ	そふとケーキ アスパラガス ビスケット	切干大根の にぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。