

令和3年7月予定献立表

	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
朝食	ごちそうパン じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり佃煮 ポテトのスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 卵焼き しらす干し ジャーマンサラダ	たまごロール ご飯・のり佃煮 ジュリエンスープ チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 マンゴゼリー 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 さわらのマヨコーン焼 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ さけのピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照り焼きソース じゃがいもとピーマンのカレーソテー いかのサラダ 【手作りおやつ】 ぶどうとヨーグルト	ご飯 すまし汁 スバゲッティ コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き シーザーサラダ	ご飯 みそ汁 豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル	いなり寿司 豚汁 おひたし ヨーグルト	ご飯 すまし汁 肉豆腐 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え
夕食	ご飯 ちゃんぽんスープ レバー入りハンバーグ 野菜の中華いため キャベツの和え物 カットマンゴー	ご飯 わかめスープ 甘辛ポテト 杏に豆腐	ご飯 コンソメスープ たらこの中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイズゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 野菜の煮物 モロヘイヤののり和え ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 ゆで豚のごまみそ 白菜浅漬け 寒天みかん	ご飯 にら玉スープ ゆづりんち じゃがいもの炒め物 わかめの中華和え カットパイ	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ かぼちゃサラダ セタゼリー【七夕】
エネルギー (kcal)	2,267	2,316	2,241	2,230	2,273	2,217	2,408
たんぱく質 (g)	98.1	94.4	92.4	95.2	98.7	99.4	95.7
脂質 (g)	72.7	65.2	61.2	67.6	71.6	65.5	66.4

	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)
朝食	ロールパン ご飯・のり佃煮 たらこのトマトシチュー キャベツのごまドレ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり佃煮 カレーライス ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛乳200ml	シュガーロール ご飯・のり佃煮 きのこスープ ブレンオムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃがいも煮 いちごゼリー 牛乳200ml
昼食	ご飯 わかめスープ フルコギ 枝豆ポテト 昆布あえ	ご飯 南蛮のクリームスープ 鮭のムニエル ハムサラダ ジャポブルーベリー	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームスープ ミモザサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き えびサラダ ミックスフルーツ	ご飯 みそ汁 ビーフンスープ 回鍋肉 コーンポテト キムチあえ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウィンナーと野菜のソテー れんこんサラダ
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース なすとピーマンのみそ炒め ぼたてと大根サラダ すいか	ご飯 わかめスープ さつまいものマッシュ ささみの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ たらこの酢豚風 豆腐のかに玉あん 大根のバリバリサラダ ダイズゼリーミックス	ご飯 すまし汁 冷しきつねうどん じゃがいもとコンビーフの炒め 野菜のナムル オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 わかめご飯 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え バナナ・ヨーグルト	ご飯 すまし汁 六子大丼 南蛮のそぼろ煮 大根サラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 焼き豚チャーハン わかめスープ たらこの甘酢 野菜のナムル カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2,249	2,313	2,251	2,180	2,246	2,134	2,239
たんぱく質 (g)	84.6	80.8	94.1	82.3	86.5	83.3	93.2
脂質 (g)	77.4	69.9	53.1	57.5	59.8	60.0	61.7

	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)
朝食	レーズンロール ご飯・のり佃煮 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳200ml	ツナロール ご飯・のり佃煮 なすのソープ 肉野菜炒め ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖のたまごとし かまぼこ和え 韓国肉 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり佃煮 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き マンゴゼリー 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 さけの豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 おかか和え	ご飯 かき玉スープ 鯉のかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 夏野菜カレー ジュリエンスープ 胡瓜のナムル 【手作りおやつ】 カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 しょうゆラーメン フライドポテト かきの三杯酢 みかんジュース	ご飯 みそ汁 ごぼうスープ ポークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 じゃがいもの冷製スープ 魚フライ シーザーサラダ
夕食	ご飯 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめとさばのサラダ カットパイ	ご飯 わかめスープ じゃがコンソメスープ りんご入りコールスロー 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 牛乳 すまし汁 里芋の味噌煮 ごまあえ りんご	ご飯 すまし汁 野菜スープ 白身魚のムニエル きのこの野菜のソテー サラミサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 牛肉とごぼうのご飯 すまし汁 えびバーガー ハムサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 厚揚げの煮つけ かぶのレモン和え すいか	ご飯 すまし汁 棒鶏湯 高野豆腐と野菜の煮物 のりしそ ダイズゼリーミックス
エネルギー (kcal)	2,228	2,282	2,333	2,122	2,199	2,284	2,137
たんぱく質 (g)	105.5	101.8	78.7	87.9	87.1	91.7	100.4
脂質 (g)	70.9	63.4	70.5	51.4	57.4	66.2	48.9

	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
朝食	ロールパン ご飯・のり佃煮 大根スープ ソーセージのチリソース炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもとの煮つけ おかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり佃煮 肉団子スープ ベーコンとキャベツの炒め物 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し ジャーマンサラダ	ジャムサンド ご飯・のり佃煮 ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとうもろ煮 いちごゼリー 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 変わり豆腐 鯖とオクラの和え物	ご飯 焼そば 青梗菜スープ 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁 鮭の味噌汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ ジャポブルーベリー	ご飯 すまし汁 ザーサイスープ 鶏肉のソテーごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル 【誕生日ケーキ】 チーズケーキ	ご飯 みそ汁 ポークカレー わかめスープ 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 天汁飯 春雨スープ 春雨ソテー わかめの酢の物 みかんジュース	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとうもろ煮 いちごゼリー 牛乳200ml
夕食	ご飯 カリフラワースープ チーズハンバーグ マッシュポテト 野菜サラダ 寒天みかん	ご飯 コンソメスープ たらこの揚げ チキンサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーの和え アロエみかん	ご飯 すまし汁 冷しやぎ うどん 南蛮のいとし煮 ささみと野菜の和え物 オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 きつねごはん すまし汁 さわらの野菜あん 里芋のマッシュ おひたし すいか	ご飯 すまし汁 ミルフィッシュ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイズゼリーミックス	ご飯 すまし汁 かきたま汁 うなぎのかば焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え 水ようかん
エネルギー (kcal)	2,206	2,270	2,290	2,543	2,250	2,334	2,220
たんぱく質 (g)	83.5	79.7	95.4	98.7	86.2	84.7	92.9
脂質 (g)	78.8	71.3	70.8	81.5	55.0	63.7	58.9

	29 (木)	30 (金)	31 (土)	★ お知らせ ★		食べられるってうれしいね【何が好き?】
朝食	ミルクパン ご飯・のり佃煮 豚肉と大豆のクリームシチュー チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットケーキ ご飯・のり佃煮 ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	◎7月3日(土)★手作りおやつはワッフルとガレットを提供します		偏食対応とは、食べられるものを増やすための取り組みです。今食べられているもの(好きなもの)をベースとして、1つずつ食べられるものを増やしていきます。 ・好きなものはどんなものか、味?見た目?食べやすさ?食材?などに注目して、子どもの「好き」を探っていきます。 ・子どもの「好き」を最大限活用することが大切です。 ・家庭や学校などの食べ方を聞き、食べられるもののパターンを知ることが、偏食対応のヒントになります。 トライ&エラーが基本です。 あきらめず粘り強く進めていきましょう! 
昼食	ご飯 すまし汁 さけのバターしょうゆ焼 肉だんごの卵とじ ほうれん草のごま和え	ご飯 コンソメスープ オクラのスープ 豆腐の野菜あん トマトのサラダ ジャポブルーベリー	ご飯 コンソメスープ 牛肉のトマト煮 かにクリームコロッケ ミモザサラダ	◎7月17日(土)★手作りおやつはカルピスゼリーを提供します		
夕食	ご飯 コンソメスープ ポークソテーとコンソメソース マッシュポテト えびサラダ 寒天フルーツ	ご飯 ワンタンスープ たらこのから揚げ 豚にら炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃがサラダ すいか	◎7月25日(日)★誕生日ケーキはチーズケーキを提供します		
エネルギー (kcal)	2,282	2,346	2,364	◎7月の検査当番は『ひまわり』ユニットです。 土日祭日の朝飯、昼飯、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		
たんぱく質 (g)	93.2	89.4	84.8	【熱中症対策】 外出時は水分を持って出かけましょう!!		
脂質 (g)	75.0	67.5	77.6	7月平均		
エネルギー (kcal)	2,256	2,292	2,256	エネルギー (kcal)		
たんぱく質 (g)	91.8	89.9	91.8	たんぱく質 (g)		
脂質 (g)	64.8	61.4	64.8	脂質 (g)		

※発達障害児の偏食改善マニュアル参照