



# 平成30年度 7月予定献立表



日曜日	献立名	食 材 料 名			おやつ		栄養表示	
		熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの	献立名	材料名	幼児	乳児
2月30日	ジャージャー麺 わかめとニラのスープ 中華ポテトサラダ 果物	生中華麺、ごま油 じゃが芋、ごま油	豚挽肉 わかめ	きゅうり、人参、もやし、葱、玉葱、にんにく ニラ 人参、アスパラガス、玉葱 果物	ミルクスコーン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 オリーブ油	①574 ②21.3 ③17.3 ④2.5	①469 ②17.5 ③14.3 ④2.0
3月17日	ソースかつ丼 豆腐となめこの味噌汁 かぶのごま酢和え 果物	胚芽精米、油、パン粉、小麦粉 すりごま	豚肩ロース肉 絹豆腐	キャベツ なめこ かぶ、人参、いんげん 果物	ゆでとうもろこし キャンディーチーズ 麦茶	とうもろこし キャンディーチーズ	①560 ②18.7 ③18.0 ④2.4	①475 ②15.8 ③15.2 ④2.0
4月18日	ごはん 冬瓜と玉葱の味噌汁 鶏肉の照り焼き 南瓜と金時豆の甘煮 果物	胚芽精米	鶏もも肉 金時豆	冬瓜、玉葱 南瓜、さやえんどう、果物	みかんとヨーグルトのケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター、油、みかん缶 牛乳、ヨーグルト	①563 ②18.5 ③16.6 ④1.6	①494 ②16.9 ③14.3 ④1.6
5月19日	キャロットパン 人参と玉葱のスープ アスパラガスのキッシュ ピーマンのソテー 果物	キャロットパン 油 バター	卵、生クリーム、チーズ、ハム	人参、玉葱、パセリ アスパラガス、玉葱 人参、ピーマン、赤ピーマン、果物	ビビンバ丼 麦茶	精白米、人参 もやし、ほうれん草 豚挽肉、ごま油 焼き海苔	①517 ②18.4 ③19.7 ④2.4	①412 ②14.7 ③15.7 ④2.0
7月21日	ごはん モロヘイヤのスープ 豚肉の甘酢炒め 春雨サラダ 果物	精白米 油 春雨、ごま油	豚肩ロース肉	モロヘイヤ、もやし 玉葱、いんげん、生姜 人参、玉葱、木耳、果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①607 ②17.6 ③18.3 ④1.5	①496 ②14.9 ③15.3 ④1.3
9月23日	ロールパン 冷製コーンクリームスープ 鶏肉のトマトソース レタスとツナのサラダ 果物	ロールパン クリームコーン缶、バター バター、オリーブ油 オリーブ油	牛乳 鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶	玉葱 トマト、トマトピューレ、にんにく レタス、人参、果物	ゆかりおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 ゆかり にぼし	①516 ②21.0 ③14.6 ④2.2	①439 ②19.0 ③12.0 ④1.7
10月24日	枝豆ごはん 茄子と茗荷のすまし汁 鱈の塩焼き 人参とごぼうのきんぴら 果物	胚芽精米 ごま油、いりごま	枝豆 茄子、茗荷 鱈	人参、ごぼう、いんげん、果物	10日 誕生ケーキ 24日 マーブルケーキ 調整豆乳	10日 ショートケーキ 24日 小麦粉、油 ベーキングパウダー、バター 牛乳、ココア	①512①553 ②196②19.0 ③14.6③17.8 ④1.6④1.7	①458①467 ②458②16.9 ③13.0③14.6 ④1.5④1.6
11月25日	カレーライス 青梗菜の味噌汁 冬瓜のおかか和え 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、バター	豚肩ロース肉、牛乳 油揚げ かつお節	人参、玉葱、にんにく、生姜 青梗菜 冬瓜、オクラ 果物	冷凍バイン ポップコーン 牛乳	パイナップル ポップコーン 油 バター	①589 ②17.1 ③19.7 ④2.4	①499 ②14.6 ③16.8 ④2.1
12月26日	トマトとズッキーニの冷製パスタ えのきのスープ 水菜ときゅうりのサラダ 果物	スパゲッティ、オリーブ油 油	ベーコン	トマト、トマトソース、ステーキ、玉葱、パセリ えのき、人参 水菜、きゅうり、人参 果物	メープルトースト 牛乳	食パン マーガリン メープルシロップ	①580 ②18.5 ③19.6 ④2.4	①474 ②15.6 ③16.4 ④2.1
13月27日	ごはん ふわふわ卵スープ 回鍋肉 中華風ひじきの五目煮 果物	胚芽精米 シウマイの皮 ごま油 こんにゃく、ごま油	卵 豚挽肉 ひじき	人参 キャベツ、人参、ピーマン、葱、にんにく、玉葱 人参、菊水菜、枝豆、果物	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳	①605 ②18.3 ③21.1 ④1.7	①524 ②15.9 ③17.9 ④1.6
14月28日	レーズンパン 人参とブロッコリーのコンソメスープ すずきのムニエル マカロニサラダ 果物	レーズンパン バター、小麦粉 マカロニ、油	すずき	人参、ブロッコリー 玉葱、トマトピューレ きゅうり、人参、果物	キャラメルラスク 牛乳	お麩 バター グラニュー糖	①508 ②19.6 ③20.0 ④2.0	①431 ②17.6 ③17.0 ④1.8
31日	茄子鶏丼 お麩のすまし汁 切干大根の煮物 果物	胚芽精米 お麩 ごま油	鶏もも肉、うずらの卵 油揚げ	茄子、玉葱、いんげん、生姜 あさつき 切干大根、人参、グリーンピース 果物	チョコクリームサンド 牛乳	ロールパン 牛乳、ココア コーンスターチ 生クリーム	①588 ②24.3 ③15.2 ④2.1	①531 ②21.1 ③13.5 ④1.9

## 《七夕の行事食》



6月	七夕そうめん 短冊スープ 枝豆の一口蒸し 果物	そうめん、コーン缶 油	鶏挽肉	人参、オクラ、ミニトマト、きゅうり 大根、人参 枝豆、葱、玉葱、生姜 果物	きらきらゼリー 星型せんべい 牛乳	カルピス、桃缶 ゼラチン、寒天 オレンジジュース 塩せんべい	①524 ②21.2 ③11.1 ④2.5	①434 ②17.0 ③9.5 ④2.1
----	----------------------------------	----------------	-----	--	-------------------------	---	--------------------------------	-------------------------------

## 《土用の丑の日行事食》



20日	うなぎのちらし寿司 お麩のすまし汁 切干大根の煮物 果物	精白米、いりごま お麩 ごま油	鰻の蒲焼き、焼き海苔 油揚げ	人参、みつ葉 あさつき 切干大根、人参、グリーンピース 果物	チョコクリームサンド 牛乳	ロールパン 牛乳、ココア コーンスターチ 生クリーム	①570 ②19.6 ③16.6 ④2.3	①479 ②16.5 ③13.4 ④2.1
-----	---------------------------------------	-----------------------	-------------------	---	------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

①熱量 kcal  
②蛋白質 g  
③脂質 g  
④塩分 g



7月の郷土料理【群馬県】は  
3・17日の『ソースかつ丼』です。  
レシピは掲示してありますので、参考にして下さい。