



# 7月の献立表



3歳以上児/3歳未満児

くまの子俱樂部三峯保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分 - (kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 冷やしきゅうり 味噌汁	牛乳 みたらしもち	豚ロース、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、片栗粉、せんべい	たまねぎ、にんじん、きゅうり	548(480) 19.1(17.1) 11.4(10.9) 2.2(2)
2	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 セサミトースト	鶏もも、みそ、だいず、竹輪、豆腐、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、白すりごま、なたね油、こんにゃく、じゃがいも、角型食パン、バター、きなこせんべい	切干大根、にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、しいたけ	599(520) 24.4(21) 21.1(18.9) 1.7(1.6)
3	水	牛乳 かぼちゃポーロ	冷やしきつねうどん ぶりのみそ照り焼き キャベツのごま和え	牛乳 チュモッパ	油揚げ、ぶり、みそ、牛乳、ツナ、焼きのり	ゆでうどん、砂糖、白すりごま、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、ごま油、かぼちゃポーロ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、こまつな、切干大根	514(452) 24(21.3) 19.9(17.7) 1.5(1.4)
4	木	牛乳 おせんべい	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ オレンジ	牛乳 レモンドーナツ	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、なたね油、粉糖、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、ネーブル、レモン	560(486) 21.3(18.7) 18.2(16.3) 1.4(1.3)
5	金	牛乳 ビーノ	☆七夕メニュー☆ スーパースターカレー 天の川スープ ぶどうゼリー	牛乳 おほしさまクッキー	ぶたひき肉、焼きのり、ベーコン、寒天、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、はるさめ、砂糖、薄力粉、バター、ビーノ、カレールウ	たまねぎ、にんじん、オクラ、キャベツ、ぶどうジュース、かぼちゃ	656(571) 18(16.4) 22(20.1) 1.4(1.3)
6	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	510(422) 15.3(12.2) 13(10.4) 1.4(1.2)
8	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンサラダ 味噌汁	牛乳 <乳児> フルーツヨーグルト <幼児> フロースヨーグルト	鶏もも、ピザ用チーズ、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、カルピス(幼児のみ)、せんべい	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、切干大根、みかん缶、バナナ、もも缶	541(494) 24.7(21.7) 17.3(15.8) 1.5(1.4)
9	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 擬製豆腐 ピクルス 味噌汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、卵、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、角型食パン、ブルーベリージャム、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、かぶ、きゅうり、なす	513(453) 20.4(18.1) 16.3(14.8) 1.7(1.5)
10	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん とりつくね 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	牛乳 ミートソース マカロニ	鶏ひき肉、豆腐、ひじき、みそ、ぶたひき肉、わかめ、牛乳	米、片栗粉、ごま油、砂糖、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、なたね油、米粉、かぼちゃポーロ	たまねぎ、とうがん、にんじん、さやいんげん、トマト缶	562(496) 26(22.5) 18.9(17) 1.5(1.2)
11	木	牛乳 おせんべい	チキンとトマトのスパゲティ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ おにぎり	鶏もも、ベーコン、パルメザンチーズ、元気ヨーグルト、牛乳	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、オリーブ油、砂糖、米、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、なす、トマト缶、ブロッコリー、もやし、コーン	556(483) 23.5(20.6) 17.7(15.8) 1.2(0.9)
12	金	ジョア ビーノ	ごはん たらのマヨネーズ焼き キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 黒糖きなこ 蒸しパン	すけとうだら、豚もも、厚揚げ、みそ、牛乳、きなこ、豆乳、ジョア マスカット	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、白すりごま、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、黒砂糖、なたね油、ビーノ	にんじん、キャベツ、たまねぎ	512(481) 24(23.5) 12.9(11) 1.7(1.5)
13	土	麦茶 おせんべい	マーボーなす丼 中華スープ オレンジ	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	しいたけ、にんじん、たまねぎ、なす、コーン、オレンジ	505(407) 17.2(13.7) 10.2(8.1) 1.5(1.1)
16	火	牛乳 きなこせんべい	肉みそ丼 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、豆腐、みそ、かつお節、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、コーンフレーク、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、とうがん	560(488) 23.7(20.9) 16.9(15.4) 1.7(1.5)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給-(kcal) タハク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	水	牛乳 かぼちゃポーロ	夏野菜カレー わかめサラダ すいか	牛乳 りんごゼリー 蒸しとうもろこし	鶏もも、わかめ、牛乳、 寒天	米、なたね油、ごま油、 砂糖、かぼちゃポーロ、 カレールウ	にんにく、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、なす、ピーマ ン、トマト、もやし、キャベ ツ、きゅうり、すいか、りんご ジュース、コーン	515(451) 16.1(14.7) 13.9(13) 1.1(1)
18	木	牛乳 おせんべい	とうもろこしごはん 鶏肉のレモン照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 オレンジ マフィン	鶏もも、ひじき、だい ず、竹輪、豆腐、わか め、みそ、牛乳、脱脂粉 乳	米、なたね油、砂糖、 ホットケーキミックス、 バター、せんべい	コーン、レモン、にんじ ん、れんこん、たまね ぎ、オレンジジュース	551(486) 23.7(20.6) 19.8(17.6) 2.3(2.1)
19	金	牛乳 ビーノ	ごはん あじのかば焼き 三色ナムル 味噌汁	牛乳 メープルきなこ トースト	あじ、油揚げ、みそ、牛 乳、きなこ、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂 糖、白いりごま、ごま油、 角型食パン、バター、メー プルシロップ、ビーノ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、なす、たまね ぎ	561(495) 24.3(21.5) 18.2(17.2) 2.1(1.8)
20	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね 油、角型食パン、ブルー ベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、バナナ	510(422) 15.3(12.2) 13(10.4) 1.4(1.2)
22	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め きゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 かぼちゃパイ	豚もも、豚ばら、みそ、 豆腐、牛乳	米、砂糖、ぎょうざの 皮、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、もや し、にら、しょうが、にん にく、きゅうり、なめこ、 根深ねぎ、かぼちゃ	505(441) 18(16.1) 20.2(17.9) 1.4(1.2)
23	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 炒り豆腐 青菜の磯和え 味噌汁	牛乳 おさつボール	鶏ひき肉、豆腐、焼きの り、みそ、厚揚げ、牛 乳、脱脂粉乳、豆乳、き なこ	米、なたね油、砂糖、さ つまいも、バター、きな こせんべい	にんじん、しめじ、干しし いたけ、たまねぎ、さやい んげん、こまつな、ほうれ んそう、もやし、切干大根	554(480) 22.4(19.9) 15.6(14.3) 1.3(1.2)
24	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 赤魚の甘酢あん キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 マカロニ きなこ(黒糖)	あこうだい、かつお節、 油揚げ、みそ、牛乳、き なこ	米、なたね油、片栗粉、 砂糖、マカロニ・スバ ゲッティ、黒砂糖、かぼ ちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、え のきたけ、キャベツ、と うがん	514(457) 23.2(20.3) 11.2(10.8) 1.3(1.2)
25	木	牛乳 おせんべい	タコライス 蒸しとうもろこし スープ	牛乳 ちんすこう	ぶたひき肉、豆腐、チー ズ、ベーコン、牛乳	米、なたね油、砂糖、薄 力粉、ラード、黒砂糖、 せんべい	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト缶、 キャベツ、コーン、とう がん	602(523) 18(16.4) 24(20.9) 0.8(0.9)
26	金	牛乳 ビーノ	いちごジャムパン かぼちゃシチュー フレンチサラダ	牛乳 ツナマヨ おにぎり	鶏もも、牛乳、脱脂粉 乳、ロースハム、ツナ	コッペパン、いちごジャ ム、砂糖、なたね油、米、 マヨドレ(アレルギーフ リー)、ビーノ	たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、キャベツ、きゅ うり、コーン	549(486) 21.5(19.1) 18.7(17.3) 1.8(1.5)
27	土	麦茶 おせんべい	マーボーなす丼 中華スープ オレンジ	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、じゃがいも、角型食 パン、いちごジャム、せ んべい	しいたけ、にんじん、た まねぎ、なす、コーン、 オレンジ	505(407) 17.2(13.7) 10.2(8.1) 1.5(1.1)
29	月	牛乳 おせんべい	ひじきふりかけごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 味噌汁	牛乳 あずきの スコーン	ひじき、かつお節、鶏も も、厚揚げ、竹輪、みそ、 油揚げ、牛乳、豆腐、脱脂 粉乳、あずき	米、ごま油、砂糖、白いり ごま、じゃがいも、パ ター、ホットケーキミッ クス、せんべい	にんじん、とうがん、 キャベツ、たまねぎ	572(499) 20.5(18.2) 19.4(17.2) 1.8(1.6)
30	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ピクルス 味噌汁	牛乳 オレンジゼリー おせんべい	鶏もも、高野豆腐、み そ、牛乳、寒天	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、ごま油、せんべ い、きなこせんべい、カ レー粉	しょうが、にんにく、か ぶ、きゅうり、にんじん、 こまつな、たまねぎ、オレ ンジジュース	568(498) 21.9(19.5) 18.2(16.3) 1.6(1.5)
31	水	牛乳 かぼちゃポーロ	☆神奈川県ご当地メニュー☆ サンマーメン バンバンジーサラダ バナナ	ジョア 横浜海軍 カレーおにぎり	豚もも、ささみ、ジョア マスカット、ぶたひき 肉、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖、 片栗粉、白すりごま、なた ね油、米、じゃがいも、か ぼちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、も やし、にら、きゅうり、 バナナ	532(466) 22.5(19.5) 7.6(8.1) 1.9(1.6)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますので  
ご了承ください。  
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補給-(kcal)	540	552	500	486
タハク(g)	22.3	21.9	20.6	19.4
脂質(g)	15	17.2	13.9	15.7
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.4