



# 7 月 献 立 表



日付	【半夏生】				1日(木)	2日(金)
献立	<p>【半夏生】</p> <p>半夏生とは、夏至から数えて11日目(今年は7月2日)のことをいい、田植えを終える目安とされてきました。福井県で「鯖」を食べる風習があるのは、昔、越前四ヶ浦の方に領地のあった大野の殿様が、田植えで疲れた農民の栄養補給のために、脂ののった「鯖」を食べるようにすすめたためだといわれています。</p>				<p>ごはん 豚肉と大根の旨煮 (大根 豚肉 生姜)</p> <p>じゃこサラダ (きゃべつ もやし 人参 ちりめんじゃこ 卵なしマヨネーズ)</p> <p>あっさりすまし汁 (えのき オクラ しめじ)</p> <p>以上児 532kcal 蛋白質16.1g 脂肪21.7g 炭水化物65.9g 食塩2.6g</p>	<p>ごはん 焼きサバ (鯖)</p> <p>さっぱりサラダ (きゃべつ みかん缶 きゅうり)</p> <p>肉団子スープ (肉団子 チンゲン菜 人参 生椎茸 葱 ごま)</p> <p>以上児 468kcal 蛋白質23.5g 脂肪16.7g 炭水化物53.0g 食塩1.2g</p>
朝のおやつ	※都合により献立を変更させて頂く場合があります。				アンパンマンお野菜せんべい 牛乳	バナナ 牛乳
3時のおやつ					ベジたべる 牛乳	★ぶるんデザート
日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)七夕	8日(木)	9日(金)	
献立	<p>ごはん 揚げ出し豆腐 (豆腐 大根 ねぎ)</p> <p>きゃべついろいろサラダ (きゃべつ もやし 卵なしハム 冷凍コーン 卵なしマヨネーズ)</p> <p>舞茸のすまし汁 (舞茸 人参 玉ねぎ)</p> <p>メロンゼリー</p> <p>以上児 565kcal 蛋白質14.7g 脂肪19.1g 炭水化物80.5g 食塩2.5g</p>	<p>バーガーパン 煮込みハンバーグ (ハンバーグ ケチャップ)</p> <p>きゅうりとちくわのさっぱり和え (きゅうり ちくわ コーン もやし)</p> <p>わかめスープ (わかめ 人参 絹豆腐 ねぎ)</p> <p>以上児 362kcal 蛋白質16.5g 脂肪12.7g 炭水化物46.8g 食塩1.9g</p>	<p>冷やし中華 (中華麺 きゅうり 卵 卵なしハム)</p> <p>イカナゲット (イカ)</p> <p>お星さまフルーツポンチ (星形杏仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶 カルピス)</p> <p>未満児さんは、おむすび イカナゲット そうめん汁 フルーツポンチです)</p> <p>以上児 437kcal 蛋白質19.2g 脂肪9.6g 炭水化物65.1g 食塩0.8g</p>	<p>豚丼 (ご飯 豚肉 玉ねぎ 生姜)</p> <p>人参の塩昆布和え (人参 きゅうり もやし ツナ 塩昆布)</p> <p>ジャガイモの味噌汁 (じゃがいも 玉ねぎ ねぎ)</p> <p>ソフールヨーグルト</p> <p>以上児 664kcal 蛋白質25.4g 脂肪15.4g 炭水化物102.2g 食塩2.7g</p>	<p>ハヤシライス (ごはん 豚肉 グリンピース 人参 玉ねぎ しめじ ハヤシルー)</p> <p>かぼちゃの天ぷら (かぼちゃ 小麦粉)</p> <p>ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー ちりめんじゃこ かつお節)</p> <p>以上児 685kcal 蛋白質17.9g 脂肪20.7g 炭水化物103.5g 食塩1.6g</p>	
朝のおやつ	カルシウムせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	動物ビスケット 牛乳	りんご 牛乳	マンナビスケット 牛乳	
3時のおやつ	★チーズおむすび	巨峰ゼリー	★いなりずし(未満児はせんべい)	パームクーヘン 牛乳	★ココアちんすこう 牛乳	
日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
献立	<p>ごはん 若鶏のレモン煮 (鶏むね肉 レモン)</p> <p>もやしのナムル (もやし きゅうり 人参 ハム コーン 白いりごま)</p> <p>小松菜のすまし汁 (小松菜 ちくわ ねぎ しめじ)</p> <p>以上児 645kcal 蛋白質25.0g 脂肪26.1g 炭水化物75.1g 食塩2.6g</p>	<p>ごはん 筑前煮 (里芋 ごぼう こんにゃく 鶏肉 干し椎茸 葱 人参)</p> <p>トマトときゅうりの和え物 (トマト きゅうり 大葉 しらす)</p> <p>そうめん汁 (そうめん かまぼこ ねぎ 干しシイタケ)</p> <p>以上児 492kcal 蛋白質14.9g 脂肪13.1g 炭水化物75.8g 食塩2.9g</p>	<p>キンパ(未満児さんはピビンバ) (ごはん ほうれん草 卵 人参 牛肉 たくあん 白いりごま のり ごま油)</p> <p>揚げ餃子 (冷凍ぎょうざ)</p> <p>豆腐のみそ汁 (絹豆腐 えのき ねぎ)</p> <p>冷凍ミカン</p> <p>以上児 448kcal 蛋白質12.8g 脂肪12.7g 炭水化物69.0g 食塩1.3g</p>	<p>菜めしごはん 白身魚の南蛮漬け (白身魚 玉ねぎ ピーマン 人参)</p> <p>きゅうりのごま醤油和え (きゅうり 白すりごま)</p> <p>ニラ玉汁 (ニラ 卵 絹豆腐)</p> <p>以上児 565kcal 蛋白質18.6g 脂肪15.4g 炭水化物95.2g 食塩2.5g</p>	<p>ごはん 鶏のし味噌焼き (鶏もも肉 大葉 白ごま)</p> <p>ひじきの和風サラダ (ひじき ツナ 枝豆 コーン 人参)</p> <p>茎わかめのスープ (茎わかめ 椎茸 葱)</p> <p>以上児 464kcal 蛋白質18.5g 脂肪19.2g 炭水化物52.8g 食塩3.2g</p>	
朝のおやつ	バナナ 牛乳	塩せんべい 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	りんご 牛乳	中半月 牛乳	
3時のおやつ	★ごまトースト 牛乳	★シフォンケーキ	★アスパラガスビスケット 牛乳	ミニ野菜スティック ジョア	★たべよせんべい チーズ	
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
献立	<p>ロールパン いちごジャム</p> <p>ミートマカロニ (マカロニ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参)</p> <p>鶏ささみのカレーサラダ (もやし きゅうり 鶏ささみ カレー粉 卵なしマヨネーズ)</p> <p>小松菜とエリンギのスープ (小松菜 エリンギ)</p> <p>以上児 498kcal 蛋白質18.7g 脂肪16.9g 炭水化物67.2g 食塩2.5g</p>	<p>そばろごはん (ごはん 鶏ひき肉 卵 グリンピース)</p> <p>スパゲティサラダ (スパゲティ きゅうり コーン ハム 卵なしマヨネーズ)</p> <p>具だくさんみそ汁 (小松菜 人参 舞茸 うず揚げ)</p> <p>以上児 489kcal 蛋白質15.0g 脂肪13.0g 炭水化物75.9g 食塩1.2g</p>	<p>ひじきごはん お蕎麦カツ (蕎麦 小麦粉 パン粉)</p> <p>にんじんとわかめの甘酢和え (人参 わかめ もやし)</p> <p>大根のすまし汁 トマト (かまぼこ 大根 ほうれん草)</p> <p>以上児 758kcal 蛋白質22.8g 脂肪17.1g 炭水化物124.0g 食塩3.8g</p>	<p>海の日 (お休み)</p>	<p>スポーツの日 (お休み)</p>	
朝のおやつ	バナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	アンパンマンキャラメルコーン 牛乳			
3時のおやつ	元気カリボテ 牛乳	★青のりじゃが芋チーズもち	★たこやき(未満児はお好み焼き) 牛乳			
日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
献立	<p>ごはん 鯖の西京焼き (鯖)</p> <p>塩麹きんぴら (ベーコン ごぼう 人参 糸こんにゃく 塩麹)</p> <p>なすのみそ汁 (なす 玉ねぎ 薄揚げ)</p> <p>以上児 565kcal 蛋白質22.8g 脂肪14.5g 炭水化物84.0g 食塩2.8g</p>	<p>ごはん ピーマンの肉づめ (ピーマン 豚挽き肉 玉ねぎ)</p> <p>人参のごま味噌サラダ (人参 きゅうり もやし みそ 白いりごま)</p> <p>ブロッコリーのスープ (ブロッコリー ウインナー コーン)</p> <p>以上児 474kcal 蛋白質15.6g 脂肪16.5g 炭水化物63.9g 食塩1.5g</p>	<p>ごはん コロッケ (肉コロッケ)</p> <p>小松菜のマヨ醤油和え (小松菜 もやし 人参 ツナ かつお節 卵なしマヨネーズ)</p> <p>ちくわのすまし汁 (ちくわ 大根 人参 ねぎ)</p> <p>以上児 704kcal 蛋白質17.7g 脂肪23.5g 炭水化物103.8g 食塩2.3g</p>	<p>ゆかりごはん ほうれん草入りだし巻き (卵 ほうれん草)</p> <p>かぼちゃサラダ (かぼちゃ きゅうり ベーコン コーン 卵なしマヨネーズ)</p> <p>わかめのみそ汁 (わかめ うずあげ 人参 玉ねぎ)</p> <p>以上児 624kcal 蛋白質22.4g 脂肪27.5g 炭水化物69.8g 食塩2.0g</p>	<p>ソースかつ丼 (ごはん ヒレカツ)</p> <p>マカロニのさっぱりサラダ (マカロニ きゅうり 人参 卵なしハム みかん缶)</p> <p>豆腐のすまし汁 (絹豆腐 わかめ えのき)</p> <p>以上児 658kcal 蛋白質31.9g 脂肪31.1g 炭水化物58.8g 食塩4.7g</p>	
朝のおやつ	バナナ 牛乳	りんご 牛乳	きなこせんべい 牛乳	フィンガービスケット 牛乳	食べっ子パイビー 牛乳	
3時のおやつ	★焼きとうもろこし	おから入り揚げあられ 牛乳	パピコ(ももぐみはりんごゼリー)	★ごまチーズスティックケーキ	ごませんべい 牛乳	