



# 7月 予定献立表



※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	午前のおやつ	屋 食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	1・2歳	3~5歳
2 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉じゃが かぼちゃサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	483 kcal 18 g 16 g	564 kcal 21 g 18 g	油揚げ 豚肉・魚ソーセージ	米 じゃがいも・小麦粉	長ネギ 人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり
3 17 火	麦茶 ウエハース	ごはん・みそ汁 魚のカラフル揚げ ナスのおろし煮	麦茶 焼きそば	476 kcal 16 g 19 g	487 kcal 18 g 16 g	麩・ワカメ 魚(タラ)・挽肉	米 焼きそば	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ ナス・大根
4 18 水	麦茶 ビスケット	パン・スープ・チーズ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ・オレンジ	麦茶 ヨーグルト クッキー	475 kcal 17 g 18 g	539 kcal 21 g 22 g	チーズ 鶏肉・ヨーグルト	ロールパン マカロニ	カリフラワー・コーン 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶 人参・きゅうり・オレンジ
5 19 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 挽肉と春雨の炒め物 さつまいもサラダ	牛乳 アップル餃子	476 kcal 15 g 14 g	537 kcal 17 g 14 g	挽肉	米 春雨・餃子の皮 さつまいも	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・人参・キクラゲ・りんご きゅうり・レーズン
6 金 七夕	麦茶 ウエハース	七夕そうめん 野菜かき揚げ ゆかり和え・バナナ	牛乳 きらきらゼリー 星せんべい	476 kcal 10 g 10 g	525 kcal 12 g 11 g		そうめん	人参・オクラ・小ネギ 玉ねぎ・枝豆・かぼちゃ・ゼリーの素 白菜・バナナ
20 金	麦茶 ウエハース	冷しぶっかけうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 ジャムサンド	475 kcal 17 g 14 g	558 kcal 21 g 17 g	鶏肉 竹輪	うどん 食パン	トマト・きゅうり オクラ・人参・ジャム バナナ
7 21 土	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め じゃがいもの白煮	牛乳 ビスケット	477 kcal 16 g 17 g	544 kcal 19 g 18 g	油揚げ 豚肉	米 じゃがいも	もやし キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン
9 23 月	麦茶 せんべい	チキンカレー ねばねばサラダ スープ・オレンジ	牛乳 スイートパンプキン	480 kcal 17 g 15 g	528 kcal 19 g 16 g	鶏肉 しらす	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 モロヘイヤ・オクラ・もやし・かぼちゃ 大根・コーン
10 24 火	麦茶 ウエハース	ごはん・みそ汁 ホッケのみりん焼き 切干大根煮	牛乳 きなこラスク	477 kcal 17 g 17 g	515 kcal 19 g 17 g	豆腐・ワカメ 魚(ホッケ) 油揚げ	米 食パン	切干大根・椎茸・人参
11 25 水	麦茶 クッキー	スパゲティナポリタン ミモザサラダ スープ・オレンジ	牛乳 とうもろこし	477 kcal 18 g 20 g	534 kcal 20 g 21 g	ウインナー 卵	スパゲティ	ピーマン・玉ねぎ・マッシュルーム ブロッコリー 人参・キャベツ・オレンジ
12 26 木	麦茶 せんべい	ごはん・スープ 鶏肉のから揚げ 夏野菜のサラダ	麦茶 プリン ビスケット	481 kcal 15 g 17 g	543 kcal 19 g 20 g	鶏肉・牛乳	米	小松菜・コーン プリンの素 アスパラ・ナス・かぼちゃ
13 27 金	麦茶 ビスケット	ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き トマトサラダ	牛乳 マカロニナポリタン	479 kcal 18 g 20 g	539 kcal 21 g 22 g	油揚げ 豚肉・ウインナー ワカメ・ツナ	米 マカロニ	人参 玉ねぎ・キャベツ トマト・マッシュルーム・玉ねぎ
14 28 土	麦茶 ウエハース	お魚チャーハン・中華スープ 蒸しシューマイ もやしナムル	牛乳 バームクーヘン	478 kcal 16 g 18 g	515 kcal 17 g 18 g	しらす・魚ソーセージ シューマイ・卵・牛乳	米 小麦粉	椎茸・長ネギ・コーン・チンゲン菜・えのき もやし
30 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉じゃが かぼちゃサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	483 kcal 18 g 16 g	564 kcal 21 g 18 g	油揚げ 豚肉・魚ソーセージ	米 じゃがいも・小麦粉	長ネギ 人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり
31 火	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 サケの照り焼き・ほうれん草のおかか和え 和風サラダ	牛乳 ホットケーキ	485 kcal 21 g 14 g	519 kcal 24 g 13 g	魚(サケ) 竹輪	米・里芋 小麦粉	インゲン ほうれん草 キャベツ・人参

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実 際	479 kcal	16.5 g	16.2 g	1.8 g

3~5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実 際	534 kcal	19.1 g	17.4 g	2.0 g



# 7月 予定献立表



※午前おやつは1・2歳児のみです。

※マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ		栄養価 ①熱量②蛋白質③脂質		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		卵・乳完全除去		卵・乳完全除去		1・2歳	3～5歳	血や肉になるもの	カや林道になるもの	体の調子を調えるもの
2 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉じゃが かぼちゃサラダ		麦茶 アメリカンドッグ		483 kcal 18 g 16 g	564 kcal 21 g 18 g	油揚げ 豚肉・魚ソーセージ	米 じゃがいも・小麦粉	長ネギ 人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり
3 17 火	麦茶 アレルギー除去菓子	ごはん・みそ汁 魚のカラフル揚げ ナスのおろし煮		麦茶 焼きそば		476 kcal 16 g 19 g	487 kcal 18 g 16 g	麩・ワカメ 魚(タラ)・挽肉	米 焼きそば	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ ナス・大根
4 18 水	麦茶 アレルギー除去菓子	パン(パン変更)・スープ・チーズ(乳除去) 鶏肉と夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ・オレンジ		麦茶 ゼリー(乳除去) せんべい		475 kcal 17 g 18 g	539 kcal 21 g 22 g	チーズ 鶏肉・ヨーグルト	ロールパン マカロニ	カリフラワー・コーン 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶 人参・きゅうり・オレンジ
5 19 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 挽肉と春雨の炒め物 さつまいもサラダ		麦茶 アップル餃子		476 kcal 15 g 14 g	537 kcal 17 g 14 g	挽肉	米 春雨・餃子の皮 さつまいも	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・人参・キクラゲ・りんご きゅうり・レーズン
6 金 七夕	麦茶 アレルギー除去菓子	七夕そうめん 野菜かき揚げ ゆかり和え・バナナ		麦茶 きらきらゼリー 星せんべい		476 kcal 10 g 10 g	525 kcal 12 g 11 g		そうめん	人参・オクラ・小ネギ 玉ねぎ・枝豆・かぼちゃ・ゼリーの素 白菜・バナナ
20 金	麦茶 アレルギー除去菓子	冷しぶっかけうどん 和風サラダ バナナ		麦茶 ジャムサンド (乳除去)		475 kcal 17 g 14 g	558 kcal 21 g 17 g	鶏肉 竹輪	うどん 食パン	トマト・きゅうり オクラ・人参・ジャム バナナ
7 21 土	麦茶 アレルギー除去菓子	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め じゃがいもの白煮		麦茶 アレルギー除去菓子		477 kcal 16 g 17 g	544 kcal 19 g 18 g	油揚げ 豚肉	米 じゃがいも	もやし キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン
9 23 月	麦茶 せんべい	チキンカレー ねばねばサラダ スープ・オレンジ		麦茶 スイートパンプキン (乳除去)		480 kcal 17 g 15 g	528 kcal 19 g 16 g	鶏肉 しらす	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 モロヘイヤ・オクラ・もやし・かぼちゃ 大根・コーン
10 24 火	麦茶 アレルギー除去菓子	ごはん・みそ汁 ホッケのみりん焼き 切干大根煮		麦茶 きなこラスク (乳除去)		477 kcal 17 g 17 g	515 kcal 19 g 17 g	豆腐・ワカメ 魚(ホッケ) 油揚げ	米 食パン	切干大根・椎茸・人参
11 25 水	麦茶 アレルギー除去菓子	スパゲティナポリタン ミモザサラダ(卵除去) スープ・オレンジ		麦茶 とうもろこし		477 kcal 18 g 20 g	534 kcal 20 g 21 g	ウインナー 卵	スパゲティ	ピーマン・玉ねぎ・マッシュルーム ブロッコリー 人参・キャベツ・オレンジ
12 26 木	麦茶 せんべい	ごはん・スープ 鶏肉のから揚げ 夏野菜のサラダ		麦茶 ゼリー(乳除去) せんべい		481 kcal 15 g 17 g	543 kcal 19 g 20 g	鶏肉・牛乳	米	小松菜・コーン プリン アスパラ・ナス・かぼちゃ
13 27 金	麦茶 アレルギー除去菓子	ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き トマトサラダ		麦茶 マカロニナポリタン		479 kcal 18 g 20 g	539 kcal 21 g 22 g	油揚げ 豚肉・ウインナー ワカメ・ツナ	米 マカロニ	人参 玉ねぎ・キャベツ トマト・マッシュルーム・玉ねぎ
14 28 土	麦茶 アレルギー除去菓子	お魚チャーハン・中華スープ 蒸しシューマイ もやしナムル		麦茶 アレルギー除去菓子		478 kcal 16 g 18 g	515 kcal 17 g 18 g	しらす・魚ソーセージ シューマイ・卵・牛乳	米 小麦粉	椎茸・長ネギ・コーン・チンゲン菜・えのき もやし
30 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉じゃが かぼちゃサラダ		麦茶 アメリカンドッグ		483 kcal 18 g 16 g	564 kcal 21 g 18 g	油揚げ 豚肉・魚ソーセージ	米 じゃがいも・小麦粉	長ネギ 人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり
31 火	麦茶 アレルギー除去菓子	ごはん・みそ汁 サケの照り焼き・ほうれん草のおかか和え 和風サラダ		麦茶 ホットケーキ		485 kcal 21 g 14 g	519 kcal 24 g 13 g	魚(サケ) 竹輪	米・里芋 小麦粉	インゲン ほうれん草 キャベツ・人参

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実 際	479 kcal	16.5 g	16.2 g	1.8 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実 際	534 kcal	19.1 g	17.4 g	2.0 g

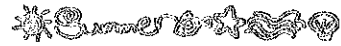
7月 予定献立表(離乳食)

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
2 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 肉じゃが風 かぼちゃの煮物	牛乳 パン粥	挽肉	米 じゃがいも・食パン	長ネギ 人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり
3 17 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 ナスのおろし煮	麦茶 にゅうめん	麩・ワカメ 魚(タラ)・挽肉	米 そうめん	玉ねぎ・人参・キャベツ ナス・大根
4 18 水	麦茶 せんべい	パン粥・スープ 鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ風・オレンジ	麦茶 バナナ	鶏肉	食パン マカロニ	カリフラワー トマト缶・玉ねぎ 人参・きゅうり・オレンジ
5 19 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と春雨の煮物 さつまいもサラダ風	牛乳 りんごの甘煮	挽肉	米 春雨 さつまいも	玉ねぎ・かぼちゃ 小松菜・人参・りんご きゅうり
6 金 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん かぼちゃの煮物 バナナ	牛乳 りんご		そうめん	人参・玉ねぎ・オクラ・白菜・小ネギ かぼちゃ・りんご バナナ
20 金	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮浸し バナナ	牛乳 パン粥	鶏肉	うどん 食パン	オクラ・人参 きゅうり・トマト バナナ
7 21 土	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの煮物	牛乳 せんべい	鶏肉	米 じゃがいも	人参・もやし 玉ねぎ・キャベツ
9 23 月	麦茶 せんべい	お粥・スープ 肉じゃが風 しらすの煮浸し・オレンジ	牛乳 かぼちゃ茶巾	鶏肉 しらす	米 じゃがいも	大根 人参・玉ねぎ・かぼちゃ もやし・オクラ
10 24 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根の煮物	牛乳 きなこパン粥	豆腐・ワカメ 魚(タラ)	米 食パン	ほうれん草 大根・人参
11 25 水	麦茶 せんべい	洋風にゅうめん ブロッコリーの煮浸し オレンジ	牛乳 バナナ	挽肉	そうめん	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・玉ねぎ・人参・バナナ オレンジ
12 26 木	麦茶 せんべい	お粥・スープ ナスのそぼろ煮 かぼちゃの煮物	麦茶 りんご	挽肉	米	小松菜 ナス・玉ねぎ・りんご かぼちゃ
13 27 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 トマトサラダ風	牛乳 マカロニのトマト煮	鶏肉 ワカメ	米 マカロニ	人参 キャベツ・玉ねぎ トマト
14 28 土	麦茶 せんべい	しらす粥 もやしのそぼろ煮 スープ	牛乳 せんべい	しらす 挽肉	米	長ネギ もやし・人参 チンゲン菜
30 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 肉じゃが風 かぼちゃの煮物	牛乳 パン粥	挽肉	米 じゃがいも・食パン	長ネギ 人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり
31 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚と青菜の煮物 野菜の煮浸し	牛乳 パン粥	魚(タラ)	米・里芋 食パン	インゲン ほうれん草 キャベツ・人参

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 7月 予定献立表



## 保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	力や体温になるもの
2 月	サワラの塩焼き・マヨかぼちゃ 切干大根煮 ごはん・みそ汁	麦茶 ミルク寒天	kcal g g	kcal g g	魚(サワラ) さつま揚げ 油揚げ	米	かぼちゃ 切干大根・人参・椎茸 玉葱
3 17 火	おろし豚しゃぶ ほうれん草のチーズ和え ごはん・みそ汁	牛乳 バナナマフィン	kcal g g	kcal g g	豚肉 チーズ 油揚げ	米	玉葱・大根・人参・もやし・万能ねぎ ほうれん草・赤ピーマン・バナナ 茄子
4 18 水	白身魚と夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ・オレンジ ごはん・スープ	牛乳 ゼリー ビスケット	kcal g g	kcal g g	魚(タラ)	マカロニ 米	玉葱・ズッキーニ・茄子 きゅうり・人参・オレンジ カリフラワー・水菜
5 19 木	鶏肉の照り焼き・ソテー 茄子のおろし煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ジャムサンド	kcal g g	kcal g g	鶏肉 食パン 米	米	玉葱・人参 茄子・大根・枝豆 小松菜
6 20 金	七夕そうめん(6日)・冷やしうどん(20日) 野菜かき揚げ(6日)・和風サラダ(20日) ゆかり和え(6日)・バナナ(20日)	麦茶 おかかおにぎり	kcal g g	kcal g g	ワカメ(20日) 鶏肉(6日)	米	人参・オクラ・万能ねぎ(6日) 玉葱・南瓜・枝豆(6日)・竹輪・人参・白菜(20日) 白菜・ゆかり(6日)・バナナ(20日)
7 21 土			kcal g g	kcal g g			
9 23 月	五目あんかけ 蒸しシューマイ ごはん・スープ	牛乳 ホットドッグ	kcal g g	kcal g g	豚肉 シューマイ・魚肉ソーセージ ワカメ	ロールパン 米	玉葱・白菜・人参・ニラ えのき
10 24 火	鮭の塩焼き・茹でとうもろこし ほうれん草のソテー ごはん・みそ汁	ジョア マカロニきな粉	kcal g g	kcal g g	魚(サケ) 魚肉ソーセージ・きな粉 ワカメ・油揚げ	マカロニ 米	とうもろこし ほうれん草・玉葱・しめじ
11 25 水	挽肉と春雨の炒め物 オクラとコーンのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロクラッカー	kcal g g	kcal g g	鶏肉	春雨 クラッカー・マシュマロ 米	長ねぎ・いんげん・赤ピーマン オクラ・白菜・コーン 人参・玉葱
12 26 木	酢豚 春雨サラダ ごはん・スープ	麦茶 フルーチェ	kcal g g	kcal g g	豚肉	春雨 米	玉葱・ピーマン・人参 きゅうり・人参 キャベツ・しめじ
13 27 金	タンダーリーチキン・カラフルソテー スイートポテトサラダ ごはん・スープ	牛乳 たい焼き	kcal g g	kcal g g	鶏肉	米	ピーマン・赤ピーマン さつまいも・玉葱・きゅうり・レーズン ほうれん草・人参
14 28 土			kcal g g	kcal g g			
30 月	鶏肉のから揚げ・ブロッコリー かぼちゃサラダ ごはん・みそ汁	麦茶 ミルク寒天	kcal g g	kcal g g	鶏肉	米	ブロッコリー かぼちゃ・玉葱・きゅうり 大根
31 火	ツナカレーライス ネバネバサラダ スープ・オレンジ	牛乳 バナナマフィン	kcal g g	kcal g g	ツナ ワカメ・しらす ワカメ	米	玉葱・人参・じゃがいも・コーン オクラ・バナナ カリフラワー

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載してますのでお確かめ下さい

新井宿園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kids\\_house\\_araijyuku](http://blogs.yahoo.co.jp/kids_house_araijyuku)

東川口園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse\\_higashikawa/](http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse_higashikawa/)

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際				

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際				

# 7月 予定献立表

卵アレルギー食

保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	骨や体連になるもの
			1・2歳	3～5歳			
2 月	サワラの塩焼き・マヨかぼちゃ(マヨ抜き) 切干大根煮 ごはん・みそ汁	麦茶 ミルク寒天	kcal g g	kcal g g	魚(サワラ) さつま揚げ 油揚げ	米	かぼちゃ 切干大根・人参・椎茸 玉葱
3 17 火	おろし豚しゃぶ ほうれん草のチーズ和え ごはん・みそ汁	牛乳 バナナマフィン	kcal g g	kcal g g	豚肉 チーズ 油揚げ	米	玉葱・大根・人参・もやし・万能ねぎ ほうれん草・赤ピーマン・バナナ 茄子
4 18 水	白身魚と夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ(マヨ抜き)・オレンジ ごはん・スープ	牛乳 ゼリー ビスケット	kcal g g	kcal g g	魚(タラ)	マカロニ 米	玉葱・ズッキーニ・茄子 きゅうり・人参・オレンジ カリフラワー・水菜
5 19 木	鶏肉の照り焼き・ソテー 茄子のおろし煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ジャムサンド	kcal g g	kcal g g	鶏肉 麩	食パン 米	玉葱・人参 茄子・大根・枝豆 小松菜
6 20 金	七夕そうめん(6日)・冷やしうどん(20日) 野菜かき揚げ(6日)・和風サラダ(マヨ抜き)(20日) ゆかり和え(6日)・バナナ(20日)	麦茶 おかかおにぎり	kcal g g	kcal g g	ワカメ(20日) 鶏肉(6日)	米	そうめん(6日)・うどん(20日) 人参・オクラ・万能ねぎ(6日)・きゅうり・トマト(20日) 玉葱・南瓜・枝豆(6日)・竹輪・人参・白菜(20日) 白菜・ゆかり(6日)・バナナ(20日)
7 21 土			kcal g g	kcal g g			
9 23 月	五目あんかけ 蒸しシューマイ ごはん・スープ	牛乳 ホットドッグ	kcal g g	kcal g g	豚肉 シューマイ(鶏肉ソーセージ) ワカメ	食パン 米	玉葱・白菜・人参・ニラ えのき
10 24 火	鮭の塩焼き・茹でとうもろこし ほうれん草のソテー ごはん・みそ汁	ジョア マカロニきな粉	kcal g g	kcal g g	魚(サケ) 鶏肉ソーセージ・きな粉 ワカメ・油揚げ	マカロニ 米	とうもろこし ほうれん草・玉葱・しめじ
11 25 水	挽肉と春雨の炒め物 オクラとコーンのサラダ(マヨ抜き) ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロクラッカー	kcal g g	kcal g g	鶏肉	春雨 クラッカー・マシュマロ 米	長ねぎ・いんげん・赤ピーマン オクラ・白菜・コーン 人参・玉葱
12 26 木	酢豚 春雨サラダ ごはん・スープ	麦茶 フルーチェ	kcal g g	kcal g g	豚肉	春雨 米	玉葱・ピーマン・人参 きゅうり・人参 キャベツ・しめじ
13 27 金	タンダーリーチキン・カラフルソテー スイートポテトサラダ(マヨ抜き) ごはん・スープ	牛乳 たい焼き	kcal g g	kcal g g	鶏肉	米	ピーマン・赤ピーマン さつまいも・玉葱・きゅうり・レーズン ほうれん草・人参
14 28 土			kcal g g	kcal g g			
30 月	鶏肉のから揚げ・ブロッコリー かぼちゃサラダ ごはん・みそ汁	麦茶 ミルク寒天	kcal g g	kcal g g	鶏肉	米	ブロッコリー かぼちゃ・玉葱・きゅうり 大根
31 火	ツナカレーライス ネバネバサラダ スープ・オレンジ	牛乳 バナナマフィン	kcal g g	kcal g g	ツナ ワカメ・しらす ワカメ	米	玉葱・人参・じゃがいも・コーン オクラ・バナナ カリフラワー

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載してますのでお確かめ下さい

新井宿園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kids\\_house\\_arajiyuku](http://blogs.yahoo.co.jp/kids_house_arajiyuku)

東川口園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse\\_higashikawa/](http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse_higashikawa/)

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際				

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際				

# 7月 予定献立表

中期食

キッズランド新井宿・東川口園

日付 曜日	昼 食	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
2 月	白身魚とかぼちゃの煮物 野菜の煮物 お粥・みそ汁	魚(タラ) 油揚げ	米	かぼちゃ 切干大根・人参・椎茸 玉葱
3 17 火	鶏肉と野菜のおろし煮 ほうれん草の煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉 油揚げ	米	玉葱・大根・人参・もやし ほうれん草・赤ピーマン 茄子
4 18 水	白身魚のトマト煮風 マカロニサラダ風 お粥・スープ	魚(タラ)	マカロニ 米	玉葱・ズッキーニ・茄子 きゅうり・人参 カリフラワー・水菜
5 19 木	鶏肉と野菜の煮物 茄子の煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉 麩	米	玉葱・人参 茄子・大根・枝豆 小松菜
6 20 金	にゅうめん 野菜の煮物 鶏肉と白菜の煮浸し(6日)・バナナ(20日)	鶏肉	そうめん 米	人参・オクラ(6日)・きゅうり・トマト(20日) 玉葱・南瓜(6日)・人参・白菜(20日) 白菜(6日)・バナナ(20日)
7 21 土				
9 23 月	五目あんかけ風 鶏肉と野菜の煮物 お粥・スープ	鶏肉 ワカメ	米	玉葱・白菜・人参 えのき
10 24 火	鮭とコーンの煮物 ほうれん草の煮浸し お粥・みそ汁	魚(サケ) ワカメ・油揚げ	米	とうもろこし ほうれん草・玉葱・しめじ
11 25 水	鶏肉と春雨のどろどろ煮 オクラと白菜の煮物 お粥・みそ汁	鶏肉	春雨 米	長ねぎ・いんげん・赤ピーマン オクラ・白菜・コーン 人参・玉葱
12 26 木	鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ風 お粥・スープ	鶏肉	春雨 米	玉葱・ピーマン・人参 きゅうり・人参 キャベツ・しめじ
13 27 金	鶏肉のカラフル煮 スイートポテトサラダ風 お粥・スープ	鶏肉	米	ピーマン・赤ピーマン さつまいも・玉葱・きゅうり ほうれん草・人参
14 28 土				
30 月	鶏肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物 お粥・みそ汁	鶏肉	米	ブロッコリー かぼちゃ・玉葱・きゅうり 大根
31 火	肉じゃが風 オクラの煮浸し お粥・スープ	ワカメ・しらす ワカメ	米	玉葱・人参・じゃがいも・コーン オクラ カリフラワー

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 7月 予定献立表

後期食

キッズランド新井宿・東川口園

日付 曜日	昼 食	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
2 月	白身魚とかぼちゃの煮物 野菜の煮物 ごはん・みそ汁	魚(タラ) 油揚げ	米	かぼちゃ 切干大根・人参・椎茸 玉葱
3 17 火	鶏肉と野菜のおろし煮 ほうれん草の煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉 油揚げ	米	玉葱・大根・人参・もやし ほうれん草・赤ピーマン 茄子
4 18 水	白身魚のトマト煮風 マカロニサラダ風 ごはん・スープ	魚(タラ)	マカロニ 米	玉葱・ズッキーニ・茄子 きゅうり・人参 カリフラワー・水菜
5 19 木	鶏肉と野菜の煮物 茄子の煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉 麩	米	玉葱・人参 茄子・大根・枝豆 小松菜
6 20 金	にゅうめん 野菜の煮物 鶏肉と白菜の煮浸し(6日)・バナナ(20日)	鶏肉	そうめん 米	人参・オクラ(6日)・きゅうり・トマト(20日) 玉葱・南瓜(6日)・人参・白菜(20日) 白菜(6日)・バナナ(20日)
7 21 土				
9 23 月	五目あんかけ風 鶏肉と野菜の煮物 ごはん・スープ	鶏肉 ワカメ	米	玉葱・白菜・人参 えのき
10 24 火	鮭とコーンの煮物 ほうれん草の煮浸し ごはん・みそ汁	魚(サケ) ワカメ・油揚げ	米	とうもろこし ほうれん草・玉葱・しめじ
11 25 水	鶏肉と春雨のどろどろ煮 オクラと白菜の煮物 ごはん・みそ汁	鶏肉	春雨 米	長ねぎ・いんげん・赤ピーマン オクラ・白菜・コーン 人参・玉葱
12 26 木	鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ風 ごはん・スープ	鶏肉	春雨 米	玉葱・ピーマン・人参 きゅうり・人参 キャベツ・しめじ
13 27 金	鶏肉のカラフル煮 スイートポテトサラダ風 ごはん・スープ	鶏肉	米	ピーマン・赤ピーマン さつまいも・玉葱・きゅうり ほうれん草・人参
14 28 土				
30 月	鶏肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物 ごはん・みそ汁	鶏肉	米	ブロッコリー かぼちゃ・玉葱・きゅうり 大根
31 火	肉じゃが風 オクラの煮浸し ごはん・スープ	ワカメ・しらす ワカメ	米	玉葱・人参・じゃがいも・コーン オクラ カリフラワー

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。