



7月の献立表



日付		献立名			主な食材とそのはたらき			栄養価					
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	月		牛乳	ごはん	チキンのコーンフレーク焼き ポテトサラダ ブチトマト 夏野菜スープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★ブルーベリージャムサンド	牛乳 鶏肉 パルメザンチーズ ベーコン	にんじん きゅうり コーン トマト たまねぎ キャベツ スズキニ オレンジ ブルーベリー ジャム	精白米 コーンフレーク パン粉 じゃがいも 食パン マーガリン	627 515	23.3 21.6	23.4 24.2	1.5 1.7
2	火		牛乳	ごはん	豆腐チャンプルー スティックきゅうり かぼちゃの煮物 麩とわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	★ココロゼリー ポンチ	牛乳 豆腐 豚肉	こまつな にんじん もやし きゅうり かぼ ちゃ まこんぶ わかめ 根深ねぎ パナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	精白米 ごま油 上白糖 観世ふん ダイゼリー	457 309	18.2 15.6	8.9 6.1	2.0 2.4
3	水	えいご あそび	牛乳	ごはん	チキンカツ にんじんしりしり 具たくさん汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐	にんじん しいたけ ごぼう だいこん 根深ね ぎ オレンジ	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 こんにゃく ビスケット	561 439	26.1 25.2	19.9 20.1	1.6 1.7
4	木	七夕集会	牛乳	ごはん	星型ロquette ブロッコリーサラダ 七夕そうめん 七夕ゼリー 麦茶	牛乳 量たべよう チーズ	牛乳 なんと チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン オクラ	精白米 サラダ油 上白糖 そうめん 七夕ゼリー 量たべよう	549 634	17.4 18.4	17.3 16.7	1.7 2.2
5	金	玉村 カレーの日	牛乳	ごはん	玉村カレー 福神漬け チキンナゲット フレンチサラダ ブチトマト グレープフルーツ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 さやいんげ ん チキンナゲット ハ ム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 きゅうり キャベツ トマト グレープフルーツ	精白米 じゃがいも サラダ 油 上白糖 いそべせんべい	587 467	21.9 20.2	19.7 19.5	2.4 3.1
6	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
8	月		ヨーグル ト	ごはん	豚肉の塩麹焼き マリネサラダ チーズ モロヘイヤスープ パナナ 麦茶	牛乳 ★麩のラスク	ヨーグルト 豚肉 チーズ 卵 牛乳	根深ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にん じん アスパラガス モロヘイヤ まこんぶ す いか	精白米 米こうじ ごま油 サラダ油 上白糖 片栗粉 黒糖ロール	537 436	19.1 17.1	16.8 20.1	1.3 1.6
9	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の冷しゃぶ胡麻味噌だれ 厚揚げの煮物 ほうれん草とふとのえのきのすまし 汁 すいか 麦茶	のむヨーグルト ビスケット	牛乳 豚肉 生揚げ のむヨーグルト	もやし きゅうり にんじん ほうれん草 えの きたけ パナナ	精白米 はるさめ 上白糖 ごま 観世ふん ビスケット	739 656	17.5 14.1	39.6 44.3	1.9 2.2
10	水		牛乳	にんじん ごはん	鮭のごま揚げ 干草和え ブチトマト 冷や汁 オレンジ 麦茶	牛乳 とうもろこし	牛乳 さけ 卵 油揚げ	にんじん こまつな コーン トマト きゅうり まこんぶ オレンジ とうもろこし	精白米 片栗粉 ごま サラダ油 三温糖 そうめん 上白糖	514 375	23.0 21.4	15.4 14.1	1.9 1.7
11	木		牛乳	ごはん	麻婆なす きゅうりの中華和え 水餃子スープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 黒糖ロール	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ぎょうざ	なす たまねぎ 根深ねぎ にんじん しいたけ ピーマン しょうが にんにく きゅうり チン ゲンツァイ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま 観世 ふん マーガリン グラニュー 糖	589 477	24.0 22.9	26.2 27.5	1.1 1.4
12	金	夏まつり (年長)	牛乳	ごはん	チキンカレー 福神漬け ウィンナーソーテ スティックきゅうり ぶどうゼリー 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だい こん福神漬 きゅうり パナナ	精白米 じゃがいも サラダ 油 クッキー	495 358	17.5 14.6	16.6 15.8	1.9 2.6
13	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
15	月				海の日								
16	火	身体測定	牛乳	ごはん	県産豚肉の香味揚げ きゅうりともやしのごま しょう油 ブチトマト こまつなと油揚げとたま ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	麦茶 ★チーズお かかおにぎり	牛乳 豚ヒレ 卵 油揚 げ 削り節 チーズ	あおりの きゅうり もやし トマト こまつな たまねぎ まこんぶ オレンジ 焼きのり	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま油	586 467	22.8 20.9	19.0 18.7	1.9 2.3
17	水	身体測定	牛乳	あおりの ごはん	スタミナ炒め マカロニサラダ 豆腐となめことわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	麦茶 ★冷やした ぬきうどん	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 なんと	あおりの キャベツ たまねぎ にんじん もや し いら にんにく しょうが きゅうり なめ こ わかめ まこんぶ パナナ 焼きのり	精白米 ごま サラダ油 ごま油 マカロニ うどん 揚げ玉	542 411	20.4 18.2	18.0 17.1	2.7 3.1
18	木	誕生会	牛乳	パスタ	ミートソースパグティアー はんぺんフライ(未 満児)エビフライ(以上児) ブロッコリーチー ズサラダ 豆乳コーンスープ ビオーネ 麦茶	お楽しみ おやつ	牛乳 豚ひき肉 エビフライ チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ コーン ブロッコリー ビオーネ	スパグティアー サラダ油 上白糖	663 731	27.4 28.5	20.9 21.5	3.0 3.5
19	金	避難消火 訓練	りんご ジュース	ごはん	鶏肉のかりん揚げ 栄養きんぴら 冷や汁 オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 豚肉	りんごジュース ごぼう にんじん しめじ きゅうり まこんぶ オレンジ	精白米 薄力粉 サラダ油 しらたき上白糖ごま油そうめ ん ごま バターメープルシ ロップ	488 380	17.9 19.0	10.5 12.4	2.1 2.6
20	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
22	月		牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き のり和え だいこんとなめこと 葱のみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 鶏肉 かつお節 なんと	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ほうれ ん草 もやし 焼きのり だいこん なめこ ま こんぶ オレンジ きゅうり コーン わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 中華めん ごま油	494 351	20.3 18.0	13.1 11.2	2.6 3.2
23	火		牛乳	ごはん	ハンバーグ 粉ふきいも きゅうりのピクルス チンゲンサイともやしのスープ グレープフルーツ 麦茶	★フルーツヨー グルト	牛乳 豚ひき肉 卵 ヨーグルト	たまねぎ しいたけ にんじん パセリ きゅう り もやし チンゲンツァイ 根深ねぎ グレ ープフルーツ バインアップル缶 みかん缶 パナ ナ	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 じゃがいも ごま油	472 324	17.1 14.2	12.6 10.4	1.5 1.6
24	水		牛乳	ごはん	白身魚の煮つけ(未満児) サバの生焼き スタミナ納豆 キャベツと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ★冷やし ラーメン	牛乳 たら しば 納豆 豚ひき肉	いら ねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 バター メープルシロップ ホットケーキミックス	574 564	25.5 27.1	18.0 27.0	2.0 2.2
25	木		オレンジ ジュース	菜めし	豚玉煮 青菜としめじの和え物 冷や汁 パナナ 麦茶	牛乳 クッキー	豚肉 なんと 凍り豆腐 卵 牛乳	れんごジュース たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ こまつな えのきたけ しめじ きゅう り まこんぶ パナナ	精白米 サラダ油 三温糖 そうめん 上白糖 ごま クッキー	487 373	18.6 19.8	13.3 16.2	1.8 2.4
26	金	パリ・オリ ンピック	牛乳	ごはん	鶏肉のラタトゥイユ キャベツとハムのコールス ロー コンソメスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★フレンチ トースト	牛乳 鶏肉 ハム 卵	スズキニ たまねぎ にんじん なす ピーマ ン かぼちゃ トマト缶 にんにく キャベツ えのきたけ わかめ オレンジ	精白米 オリーブ油 じゃが いも フランスパン 上白糖 サラダ油	564 440	22.3 21.0	23.7 24.5	1.1 1.4
27	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
29	月		牛乳	ごはん	白身魚の香草焼き スパグティアーサラダ わかめとオクラのすまし汁 パナナ 麦茶	牛乳 ★シュース トリングポテト	牛乳 たら ハム	あおりの にんにく きゅうり にんじん たまねぎ まこんぶ オクラ わかめ パナナ	精白米 ごま パン粉 薄力粉 サラダ油 スパゲ ティ シューストリングポテ ト	557 437	21.1 19.0	19.6 19.3	1.4 1.7
30	火		ヨーグル ト	ごはん	ポテトベーコンオムレツ キャベツのツナあえ ブチトマト きのこスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★ピザト ースト	ヨーグルト ベーコン 卵 牛乳 ツナ ウィン ナー	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト えのきたけ しめじ こまつ な オレンジ	精白米 じゃがいも バター サラダ油 せんべい	485 362	19.0 16.9	14.3 17.3	1.2 1.5
31	水		牛乳	ごはん	豚肉の炒め物 ふりかけ じゃこサラダ ほうれん草と麩とわかめのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 生揚げ し らす干し ハム とろけ るチーズ	たまねぎ スズキニ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン わかめ キャベツ きゅうり にん じん まこんぶ ほうれん草 グレープフルーツ コーン	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 観世ふん 食パン	599 484	24.1 23.1	26.3 27.7	2.5 3.0

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

上段の栄養価 未満児
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 506kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g
3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 423kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g
【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



5日は毎年恒例「玉村カレーの日」です。「玉村カレー」は群馬県産豚肉、玉村町産玉ねぎとじゃがいもを使用してい
ます。地元の恵みがいっぱいのおいしいカレーを町立保育所、幼稚園、小中学校など町じゅうであじわいます。いよいよ夏
本番!! 毎年好評の冷や汁や冷やしうどんなどの冷たいメニューを楽しみます。トマト、なす、きゅうりなど身体を冷や
す効果がある夏野菜もたくさん取り入れています。しっかりと栄養をとり元気に夏を過ごしたいと思います。



