



令和4年7月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
11	25	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のチーズコーン焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・油 カレー・豚肉 牛乳・みそ チーズ ベーコン	574kcal 25.7g 15.5g
12	26	火	①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②焼きとうもろこし &クラッカー	米・油 じゃが芋 春雨	542kcal 18.6g 14.0g
13	27	水	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マンナ	①オレンジジュース ②ミルクかん	米 じゃが芋・油 パン粉	564kcal 17.9g 13.1g
14	28	木	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②ジャムケーキ	米・麩 油 バター・ごま油 ホットケーキミックス	601kcal 22.5g 17.3g
1	29	金	①ご飯②スープ(白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④ツナサラダ⑤フルーツ ※1日5歳①そうめん②④はつきません	①クラッカー	①グレープジュース ②-1フルーチェ ②-2クラッカー	米 片栗粉・油 鶏肉 牛乳 ツナ	515kcal 17.4g 12.4g
2	16/30	土	①温冷や麦 ④さつまいものサラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②鮭わかめおにぎり	冷や麦・油 米 さつまいも ごま	531kcal 14.7g 12.6g
4	/	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ブルーベリーマフィン	米・油・片栗粉 豆腐・味噌 たちうお ハム・バター 卵・牛乳	628kcal 23.8g 22.6g
5	19	火	①ご飯②みそ汁(油あげ・キャベツ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	①ビスケット	①オレンジジュース ②プリン	米・油・ごま 油揚げ・味噌 豚肉 牛乳	517kcal 20.4g 8.8g
6	20	水	①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②クッキー	米 ごま 小麦粉 油・バター	558kcal 21.7g 20.2g
8	22	金	①ごま塩ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ラスク	米・食パン 春雨・片栗粉 油・ごま ごま油	544kcal 21.8g 14.0g
9	23	土	①味噌にゅうめん ④青菜とコーンのソテー ⑤フルーツ	①グレープジュース	①りんごジュース ②菜飯おにぎり	そうめん 油・ごま油 米	496kcal 19.6g 10.9g

★七夕★

7	/	木	①七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②-1七夕ゼリー ②-2星型クッキー	米 小麦粉 油	602kcal 18.8g 13.5g
---	---	---	---	--------	------------------------------------	---------------	---------------------------

★夏まつりメニュー★

15	/	金	①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④-1フライドポテト ④-2とうもろこし⑤フルーツ	①クラッカー	①グレープジュース ②フルーツポンチ	中華麺 じゃが芋・油 片栗粉	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ビーマン もやし 大根 白桃缶 みかん缶 りんご・とうもろこし・みつば	550kcal 21.0g 17.0g
----	---	---	---	--------	-----------------------	----------------------	-----------	--	---------------------------

★お誕生会★

21	/	木	①カレーピラフ②スープ(玉ねぎ・人参) ③あじのかりかりチーズ焼き ④-1コーンサラダ④-2ポイルブロッコリー ④-3トマト⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生会ケーキ ②-2ゼリー	米・アーモンド 油・オリーブオイル バター・パン粉 エッグケア	チーズ 豚ひき肉 鱈	コーン 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ・パセリ 玉葱 ブロッコリー コーン トマト	611kcal 20.0g 19.6g
----	---	---	--	--------	----------------------------------	--	------------------	--	---------------------------

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和4年7月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
11	25	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③竹輪の磯部揚げ ④野菜の海苔和え⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	竹輪 味噌 小麦粉	キャベツ 人参 もやし のり 菜めし 長ねぎ	471kcal 13.0g 7.3g
12	26	火	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉味噌スパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ④さつまいもの炒め物⑤フルーツ	スパゲティ 油・さつまいも 片栗粉	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリルピーズ かぶ・わかめ	436kcal 14.6g 11.8g
13	27	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(花麩・みつば) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・麩 ごま油 ごま	豆腐 豚肉	みつば 人参 玉ねぎ・もやし ゆかり・小松菜	468kcal 18.0g 8.1g
14	28	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③魚の煮付け ④春雨ナムル⑤フルーツ	米・油 ごま油・じゃが芋 白ごま・春雨	さわら	わかめ・長ねぎ 胡瓜・人参 もやし	477kcal 17.2g 9.5g
/	15/29	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③カレー肉じゃが ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米・油・ごま油 じゃが芋 ホットケーキ	豚肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・もやし いんげん・チンゲン菜	385kcal 12.0g 5.8g
2	16/30	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつまいも・人参) ③ツナのハンバーグ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	米・油 さつまいも じゃが芋 油	鶏ひき肉 味噌 ツナ 油揚げ	玉ねぎ 干し椎茸 切干大根・人参 いんげん	477kcal 12.9g 13.0g
4	/	月	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ごま塩ごはん②清汁(もやし・青梗菜) ③豆腐のケチャップ煮 ④じゃが芋の千切り炒め⑤フルーツ	米・黒ごま 油・じゃが芋 ごま油・ホットケーキミックス	鶏肉 豆腐	もやし・青梗菜 人参・ビーマン・玉ねぎ グリーンピース・長ねぎ	413kcal 12.3g 8.2g
5	19	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鮭の照り焼き ④もやしの胡麻和え⑤フルーツ	油・米 そうめん ごま	鮭	もやし・きゅうり キャベツ・人参 みつば・ゆかり	477kcal 19.2g 8.5g
6	20	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・花麩) ③大根と豚肉の煮物 ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 油 麩	豚肉	わかめ 大根 あさつき ほうれん草 コーン もやし 菜めし	558kcal 21.7g 21.2g
7	/	木	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④さつまいもフライ⑤フルーツ	米・ホットケーキミックス さつまいも 油	豚肉 高野豆腐	わかめ・人参 もやし・白菜 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	457kcal 13.7g 11.1g
8	22	金	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(もやし・わかめ) ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	うどん 油	豚肉	人参・キャベツ・もやし 玉ねぎ・わかめ ゆかり・きゅうり	418kcal 16.0g 13.1g
9	23	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③カレイの胡麻焼き ④ポテトフライ⑤フルーツ	米・春雨 油・ごま じゃが芋	カレイ	長ねぎ	531kcal 13.9g 17.0g

★DAYキャンプ★

1	☆	金	①フライドポテト ②麦茶	①ビビンバ②中華スープ(わかめ・豆腐) ④-1春雨ナムル④-2冷やしトマト ⑤フルーツポンチ	米 ごま油 春雨 じゃが芋	豚肉 味噌 豆腐	もやし 人参 いら 胡瓜 わかめ 長葱 みかん缶 トマト メロン 白飯 りんご	515kcal 17.4g 12.4g
---	---	---	-----------------	--	---------------------	-------------	---	---------------------------

21	☆	木	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ④かぶとツナの煮物⑤フルーツ	米・油	豚ひき肉 ツナ 味噌	人参 椎茸 玉ねぎ グリーンピース かぶ チンゲン菜	568kcal 21.4g 14.3g
----	---	---	------------------	--	-----	------------------	----------------------------------	---------------------------