



令和2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 | おやつ | 鶏やかに なるもの | 血や肉に なるもの | |
| 6 | 月 | ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鱈の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ | ①マンナ | ①フルーチェ ⑥りんごジュース | 米・ごま さつま芋 | 鱈 牛乳 フルーチェ | 小松菜 コーン・玉葱 もやし・人参 567kcal 22.8g 18.7g |
| 8 | 29 水 | ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①カレースパゲティ ⑥牛乳 | 米・油 マヨネーズ風 スパゲティ じゃが芋 | 豚肉 牛乳 ヨーグルト | キャベツ・わかめ もやし・人参 玉葱・胡瓜 ピーマン 629kcal 26.5g 17.3g |
| 9 | 30 木 | ①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③かぼちゃのチーズ ④フルーツ | ①ビスケット | ①しそじゃこおにぎり ⑥牛乳 | 米・油 中華めん かぼちゃ | ハム・ツナ チーズ・じゃこ 卵 牛乳 | きゅうり・わかめ キャベツ・えのき 人参・ゆかり 玉ねぎ 595kcal 22.5g 16.0g |
| | 31 金 | ①ごはん ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔の唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ | ①マンナ | ①ココアクッキー ⑥牛乳 | 米 小麦粉 ココア | 牛乳 鶏肉 バター | キャベツ・パプリカ 玉ねぎ 大根・わかめ 青海苔 533kcal 19.2g 20.4g |
| 11 | 25 土 | ①ミートソーススパゲティ ②清汁(キャベツ・もやし) ③さつま芋のサラダ ④フルーツ | ⑥牛乳 | ①五目ごはん ⑥牛乳 | 米・スパゲティ さつま芋 | 豚挽肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 | 玉葱・人参 ピーマン・キャベツ もやし・コーン いんげん・ごぼう 628kcal 21.0g 20.2g |
| 13 | 27 月 | ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①マカロニきなこ和え ⑥牛乳 | 米 マカロニ じゃが芋 | 鮭 きなこ 牛乳 | チンゲン菜 玉葱 長ねぎ 576kcal 23.9g 13.1g |
| 14 | 28 火 | ①中華丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ③スパゲティツナサラダ ④フルーツ | ⑥牛乳 | ①プリン ⑥牛乳 | 米・スパゲティ 油 マヨネーズ風 | ホイップクリーム 豚肉・ツナ なると 牛乳 | 小松菜・白菜 しめじ・コーン 人参・胡瓜 615kcal 22.7g 21.3g |
| 1 | 15 水 | ①ひじきごはん ②清汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①セザミトースト ⑥牛乳 | 米・食パン 黒ごま 春雨 | 厚揚げ・豚肉 マーガリン 牛乳 | ひじき・人参 みつば きゅうり 566kcal 22.5g 21.0g |
| 2 | 16 木 | ①クロワッサン ②スープ(キャベツ・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④ミニトマト ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①豚ひきチャーハン ⑥牛乳 | クロワッサン 米 マカロニ | チーズ 鶏肉・牛乳 豚挽肉 | 玉葱・ほうれん草 きゃべつ・ミニトマト 万能ねぎ 人参・にら 551kcal 17.9g 34.7g |
| 3 | 17 金 | ①ハヤシライス ②スープ(もやし・わかめ) ③ブロッコリーサラダ ④フルーツ | ⑥牛乳 | ①焼きとうもろこし ⑥牛乳 | 米 じゃが芋 | 豚肉 ツナ 牛乳 | 人参・グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし もやし・わかめ 559kcal 21.3g 14.7g |
| 4 | 18 土 | ①豚汁うどん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①昆布のおにぎり ⑥牛乳 | うどん 米 じゃが芋 こんにゃく | ベーコン 豚肉 牛乳 油揚げ | 人参・大根 ごぼう 玉ねぎ・長ねぎ もやし 428kcal 13.5g 7.5g |
| 7 | 七夕お誕生会 | ①まぜ御飯 ②清汁(そうめん・おくら) ③鶏の照り焼き ④お渡し ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①七夕デザート ⑥牛乳 | 精白米 そうめん ケーキ | 油揚げ 牛乳 鶏肉 | ごぼう・人参 ほうれん草 もやし おくら 643kcal 19.0g 21.2g |
| 10 | dayキッズニュー | ①ポークカレー ②中華スープ(春雨・玉葱) ③ミニハンバーグ ④お豆のサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①フルーツポンチ ⑥牛乳 | 精白米 じゃが芋 春雨 | 豚肉 牛乳 大豆 | キャベツ・人参 ピーマン・もやし わかめ・ねぎ たまねぎ 596kcal 21.4g 20.0g |
| 20 | 夏祭り風 | ①ごはん ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③ヘルシーミートローフ ④枝豆のサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①金魚ゼリー ⑥牛乳 | 精白米 さつまいも | 豚肉 枝豆 牛乳 豆腐 | 玉ねぎ・きゅうり きゃべつ 596kcal 14.8g 15.9g |
| 21 | 夏祭り風 | ①ゆきそば ②中華スープ(わかめ・ねぎ) ③唐揚げ ④ポテト ⑤フルーツ | ①マンナ | 酢 ⑥牛乳 | 中華めん じゃが芋 精白米 | 豚肉・鶏肉 牛乳 あぶらあげ | キャベツ・人参 ピーマン・もやし わかめ・ねぎ 483kcal 15.8g 15.4g |
| 22 | 夏祭り風 | ①ごはん②みそ汁(きゃべつ・わかめ) ③鮭のコーンマヨネーズ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①ホットドック ⑥牛乳 | 精白米 じゃが芋 ロールパン | 鮭・チーズ 牛乳 ウインナー | キャベツ・人参 きゅうり わかめ コーン 482kcal 16.1g 15.8g |

7月7日は七夕とお誕生会です。

7月28日はニコニコレストランがひらかれます。 サラダのドレッシングは【ごまドレッシング】と【フレンチドレッシング】です。



令和2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 |
|----|-------|-----|--|-------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------|
| | | 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 | エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g |
| 6 | 20 | 月 | ①おにぎり(ゆかり) ①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③鮭の照り焼き ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ | 米 そうめん | 鮭 味噌 | みつば 胡瓜・キャベツ ゆかり | 468kcal 19.0g 7.1g |
| 7 | 21 | 火 | ①肉味噌スパゲティ ①肉みそスパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ④さつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ | スパゲティ 油・さつま芋 米・黒ごま | 豚ひき肉 味噌 | 玉ねぎ・人参 グリビース かぶ・わかめ | 489kcal 13.9g 13.5g |
| 8 | 22・29 | 水 | ①おにぎり(菜めし) ①ご飯 ②清汁(わかめ・長ネギ) ③鯖の煮つけ ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ | 米・油 春雨 ごま油 | 鯖 | わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜 人参・いんげん | 452kcal 16.2g 8.8g |
| 9 | 30 | 木 | ①蒸しパン ①ご飯 ②清汁(豆腐・ねぎ) ③鶏肉のごま味噌焼き ④小松菜のあえ物 ⑤フルーツ | 米・油 油・白ごま ホットケーキミックス | 鶏肉 豆腐 | わかめ・長ねぎ 人参 小松菜 | 412kcal 15.2g 11.4g |
| 10 | 31 | 金 | ①ごましおおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③豚肉のケチャップ炒め ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ | 米・油 じゃが芋 ごま | 豚肉 味噌 | 玉葱 人参・ピーマン キャベツ・もやし | 476kcal 18.6g 8.5g |
| 11 | 25 | 土 | ①おにぎり(ゆかり) ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③カレーの鹽部焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ | 米・油 さつま芋 | カレー 味噌 | 大根・人参 胡瓜 | 479kcal 19.8g 6.5g |
| 13 | 27 | 月 | ①蒸しパン ①ごはん ②清汁(もやし・青梗菜) ③鶏肉の鍋てりやき ④じゃが芋の千切り炒め ⑤フルーツ | 米・ごま油 油・じゃが芋 ホットケーキミックス | 鶏肉 | もやし・青梗菜 人参 いんげん | 452kcal 16.8g 11.0g |
| 14 | 28 | 火 | ①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鮭のみそ焼き ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ | さつま芋 油・米 白ごま | 鮭 味噌 | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 | 519kcal 17.7g 11.1g |
| 1 | 15 | 水 | ①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③豚肉と夏野菜炒め ④ツナのツナマヨ和え ⑤フルーツ | 米・じゃが芋 油 白ごま | 豚肉 | もやし・キャベツ ピーマン・人参 コーン・胡瓜 | 400kcal 19.9g 7.4g |
| 2 | 16 | 木 | ①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(麩・にんじん) ③鯖の照り焼き ④チンゲン菜のごま炒め ⑤フルーツ | 米・麩 片栗粉・油 ホットケーキミックス | 鯖 味噌 | あさつき チンゲン菜・人参 キャベツ | 461kcal 15.8g 14.2g |
| 3 | 17 | 金 | ①おにぎり(わかめ) ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③豆腐の野菜あんかけ ④もやしのナムル ⑤フルーツ | 米 小麦粉 油・ごま油 | 豆腐 味噌 | キャベツ・長葱 小松菜・もやし 人参・胡瓜 | 476kcal 15.4g 8.8g |
| 4 | 18 | 土 | ①ホットケーキ ①ご飯 ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③カレーのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ | 米 油・白ごま ホットケーキミックス | カレー | 玉ねぎ・人参 キャベツ | 430kcal 18.5g 8.0g |