



日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	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	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	
15/29	金	①クロワッサン ②スープ(キャバツ・万能ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	ベビースティック	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	クロワッサン マカロニ・ ごま油 エッグクアマヨネーズ	鶏肉・チーズ ホワイトソース 牛乳 豚肉	キャバツ・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・トマト 人参・にら	541kcal 19.1g 22.8g
		①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	牛乳	①昆布のおにぎり ⑥牛乳	うどん 油 じゃが芋	豚肉・牛乳 みそ 油揚げ ウインナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・塩ふき昆布	674kcal 20.9g 14.9g
4	月	①ご飯 ②みそ汁(キャバツ・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	星のパフ	クラッカージャムサンド ⑥牛乳	米 じゃが芋 クラッカー エッグクアマヨネーズ	みそ 豚肉 牛乳	キャバツ・わかめ 人参・玉ねぎ・にら きゅうり・コーン いちごジャム	621kcal 19.2g 23.5g
		①ご飯 ②みそ汁(豆腐・長ねぎ) ③鱈の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	ミレービスケット	①フルーチェ ⑥牛乳	米・ごま 片栗粉 油・ごま油	豆腐・みそ 長ねぎ・小松菜 鱈 牛乳 フルーチェ	キャバツ・小松菜 もやし・人参 コーン・もも缶	550kcal 19.4g 20.4g 18.7g
6	水	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔唐揚げ ④キャバツソテー ⑤フルーツ	小魚と昆布	①焼きビーフン ⑥牛乳	米・油 片栗粉 ごま油 ビーフン	みそ 鶏肉 牛乳 ウインナー	大根・わかめ・青海苔 キャバツ・パプリカ 玉ねぎ・人参 ピーマン	606kcal 20.7g 18.6g
		①ご飯 ②みそ汁(なす・厚揚げ・万能ねぎ) ③豆腐入り松風焼き ④きんぴらごぼう ⑤フルーツ	牛乳	①焼きとうもろこし ⑥牛乳	米 パン粉 油 ごま油	厚揚げ・みそ 豚肉 豆腐 牛乳	なす・万能ねぎ 長ねぎ・玉ねぎ ごぼう・人参 とうもろこし	667kcal 22.9g 17.4g
9	土	①ご飯 ②スープ(もやし・コーン) ③アジフライ ④胡瓜の華風サラダ ⑤フルーツ	ベビースティック	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 パン粉 小麦粉 油・バター	アジ 牛乳 ロースハム	もやし・コーン きゅうり もやし 人参	550kcal 20.0g 19.1g
		①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	牛乳	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺 ごま油 米 油	豚肉・油揚げ 厚揚げ 牛乳 鶏肉	長ねぎ・キャバツ もやし・人参 玉ねぎ・ピーマン ごぼう	646kcal 23.4g 19.3g
11	月	①中華丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	星のパフ	①シュガートースト ⑥牛乳	米・油・片栗粉 スパゲティ 食パン・バター エッグクアマヨネーズ	豚肉 みそ ツナ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 小松菜・しめじ・キャバツ きゅうり・コーン	662kcal 18.9g 25.3g
		①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④厚揚げの煮物 ⑤フルーツ	ミレービスケット	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・油 エッグクアマヨネーズ ホットケーキミックス バター	鮭 厚揚げ 豚肉 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・大根 しめじ 裏ごし人参	745kcal 28.7g 32.4g
13	水	①冷やし中華 ②スープ(キャバツ・えのき) ③蒸し鶏中華和え ⑤フルーツ	小魚と昆布	①五平餅 ⑥牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま みそ	ロースハム 鶏ささみ 牛乳 えのき	きゅうり わかめ・もやし 人参・キャバツ えのき・なす	555kcal 24.5g 10.3g
		①ひじきご飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	牛乳	①ブルーベリージャムサンド ⑥牛乳	米・油 春雨 じゃが芋 食パン	ツナ 油揚げ 牛乳 ちくわ	人参・ひじき きぬさや・大根 みつば・ピーマン ブルーベリージャム	536kcal 14.8g 12.4g
1	金	①カレーライス ②千切りーブ(人参・きぬさや) ④キャバツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	ベビースティック	①ピザトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 食パン 油 エッグクアマヨネーズ	豚肉 枝豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・きぬさや カレールー・もやし キャバツ・きゅうり トマト・ピーマン・コーン	730kcal 23.1g 26.8g
		①ちらし寿し ②清まし汁(鮓・おくら) ③鶏の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①七夕デザート ⑥牛乳	米・油 小麦粉 鮓 クレープシート	卵・桜でんぶ 鶏ささみ 牛乳 生クリーム	人参・きぬさや 海苔・おくら 大根・きゅうり みかん缶・メロン	522kcal 21.2g 13.7g
8	夏祭り 金	①やきそば②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ③フランクフルト④フライドポテト ④プロッコリーのソテー ⑤フルーツ	ベビースティック	①金魚ゼリー ⑥牛乳	中華めん フライドポテト 油	豚肉 牛乳 ポークフランク	キャバツ・人参 玉ねぎ・青海苔 わかめ・長ねぎ プロッコリー・ゼリーの薬	846kcal 28.8g 45.1g

食材の都合により献立を変更する場合があります。
 今月は七夕・夏祭りメニューがお楽しみメニューです。

7月1日は、らいおん組のデイキャンプメニューです。らいおん組のみ冷奴がつきます。
 そして、らいおん組のおやつは餃子の皮のピザになります。(クッキング形式)

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
		献立名	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)
1	15/29	金	①わかめおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④さやべつのゆかり和え ⑤フルーツ	じゃが芋 油・米	みそ 豚肉	玉ねぎ・さやべつ 人参・ピーマン・もやし ゆかり・炊き込みわかめ	359kcal 11.2g 8.0g
2	16/30	土	①蒸しパン ②ご飯 ②清まし汁(わかめ・長ねぎ) ③カレイの磯辺焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	米 油 かつお・キムチ	カレイ	わかめ・長ねぎ あおのり・チンゲン菜 人参・キャバツ	275kcal 10.0g 3.9g
4	/	月	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ②清まし汁(豆腐・みつば) ③鶏肉の味噌焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油	豆腐 鶏肉 みそ	みつば 大根・人参 のり・ゆかり	298kcal 11.3g 4.8g
5	19	火	①蒸しパン ②ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭の照り焼き ④さやべつの浸し ⑤フルーツ	米 油 かつお・キムチ	みそ 鮭・花かつお 油揚げ	大根 キャバツ 人参	302kcal 13.0g 4.4g
6	20	水	①菜めしおにぎり ②ご飯 ②清まし汁(豆腐・麩) ③鯖の煮付け ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 ごま油 麩	豆腐 鯖 みそ	もやし 人参・きゅうり 菜めし	327kcal 12.2g 7.4g
7	21	木	①蒸しパン ②ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐の野菜あんかけ ④さやべつのゆかり和え ⑤フルーツ	さつま芋 片栗粉・米 かつお・キムチ	豆腐 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ・キャバツ もやし・ゆかり	314kcal 9.4g 3.5g
8	22	金	①わかめおにぎり ②肉味噌スパゲティ ③清まし汁(長ねぎ・わかめ) ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	スパゲティ 油 さつま芋	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ・長ねぎ わかめ・炊き込みわかめ	330kcal 10.2g 6.5g
9	23	土	①蒸しパン ②ご飯 ②みそ汁(きぬさや・キャバツ) ③肉じゃが ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 かつお・キムチ	みそ 豚肉	きぬさや・キャバツ 玉ねぎ・人参・いんげん 大根・きゅうり	393kcal 13.3g 9.5g
11	25	月	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ②清まし汁(大根・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 油 片栗粉	鯖	大根・わかめ 小松菜・人参 もやし・ゆかり	347kcal 10.7g 9.5g
12	26	火	①蒸しパン ②ご飯 ②清まし汁(もやし・チンゲン菜) ③鶏肉の鍋照り ④じゃが芋の千切炒め ⑤フルーツ	米・ごま油 じゃが芋・油 かつお・キムチ	鶏肉	もやし チンゲン菜 人参・いんげん	317kcal 10.5g 5.0g
13	27	水	①菜めしおにぎり ②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	米・油 さつま芋	みそ 鮭・花かつお	玉ねぎ 人参・チンゲン菜 菜めし	334kcal 14.3g 3.4g
14	28	木	①蒸しパン ②ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と夏野菜炒め ④さやべつのツナマヨ和え ⑤フルーツ	米・片栗粉・じゃが芋 かつお・キムチ エッグクアマヨネーズ	豚肉 みそ ツナ	玉ねぎ・人参・なす ピーマン キャバツ・コーン	397kcal 12.4g 11.5g