



令和5年7月献立表



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		
1	15/29	土	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①昆布のおにぎり ⑥牛乳	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ・牛乳 豚肉 油揚げ ウィンナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布	547kcal 17.6g 15.4g
3	31	月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①星パフ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・さつま芋 油・片栗粉 ごま油 イナアガー	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 生姜・小松菜 もやし・人参 みかん缶・りんご	452kcal 17.2g 9.1g
4	18	火	①ご飯 ②みそ汁(なす・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥小魚	①レーズンむしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 油 むしばんミックス	鯖・牛乳 みそ・油揚げ	なす・みつば 人参・干椎茸 いんげん レーズン	559kcal 18.9g 15.6g
5	19	水	①ポークカレー ②スープ(もやし・コーン) ④プロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①野菜クラッカー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ハヤシフレーク 小麦粉	豚肉・ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・プロッコリー キャベツ・なす・ピーマン ほうれん草	631kcal 18.8g 24.2g
6	20	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青のりの唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①小松菜とツナのスパゲティ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・のり	541kcal 20.2g 17.9g
7	21	金	①菜飯 ②みそ汁(チンゲン菜・長葱) ②カレイのケチャップあんかけ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ベビースティック	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 じゃが芋・片栗粉 小麦粉・ココア バター	みそ・カレイ 牛乳	菜めし・チンゲン菜 長ねぎ・にんにく・ピーマン 玉ねぎ・人参 あおさ	529.0g 19.2g 15.1g
8	22	土	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺 米 油 ごま油	豚肉・牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン ごぼう	573kcal 21.6g 19.0g
10	24	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ②鮭のマヨ味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 春雨・エッグ/ア 油・マカロニ ごま油	みそ 鮭 きなこ 牛乳	みつば 長葱・チンゲン菜 人参・もやし	484kcal 22.0g 11.6g
11	25	火	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥小魚	①中華おこわ ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米・もち米 じゃが芋	ハム ツナ チーズ・牛乳 鶏肉	胡瓜・キャベツ えのき・筍・椎茸 人参・玉ねぎ もやし・コーン・パセリ	569kcal 21.1g 16.8g
12	26	水	①ジャムマーガリンサンド ②スープ(もやし・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	①ミレービスケット	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	豚/牛・いちごジャム マカロニ・マーガリン ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	もやし・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら	580kcal 20.7g 21.7g
13	27	木	①ひじきご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③厚揚げの旨煮 ④プロッコリー ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①とうもろこし・クラッカー ⑥牛乳	米・油 クラッカー	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・プロッコリー とうもろこし	671kcal 23.9g 23.1g
14	28	金	①麻婆豆腐丼 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	①ベビースティック	①じゃこトースト ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグ/ア スパゲティ 食パン	豚肉・みそ・豆腐 ツナ・ちりめんじゃこ 牛乳	長葱・干椎茸・筍 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・玉ねぎ・パセリ	617kcal 21.2g 26.1g

<お楽しみメニュー>

★七夕★

7	金	①七夕そうめん ③星のコロッケ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①ベビースティック	①七夕デザート ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉 イナアガー ブルーハワイシロップ	コロッケ 牛乳 油揚げ 豆乳	おくら・人参 キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン みかん缶・きゅうり	610kcal 16.1g 23.5g
---	---	------------------------------------------	-----------	----------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------

★夏のフェスティバル★

14	金	①焼きそば ②中華スープ ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油 イナアガー フライドポテト	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし・あおさ 人参・ピーマン パセリ・わかめ・にんにく 長葱・生姜・パセリ	641kcal 20.4g 24.3g
----	---	-------------------------------------------	--------	------------------	----------------------------------	----------------	------------------------------------------------------	---------------------------

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5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 たんぱく質g 脂質g	
1	15/29	土	①菜飯おにぎり 106kcal	①ごはん ②清汁(わかめ・長葱) ③カレイの照り焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米 油	カレイ	わかめ・長葱 キャベツ・人参 玉ねぎ・菜めし	296kcal 10.6g 4.0g
3	31	月	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③鯖の煮つけ ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 油	豆腐 さば かつお節	みつば キャベツ・人参 ゆかり	309kcal 12.0g 6.3g
4	18	火	①フライドポテト 107kcal	①ご飯 ②清汁(長葱・わかめ) ③蒸し鶏の味噌だれ ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・ごま油 油 フライドポテト	鶏肉 みそ	長葱・わかめ 生姜・もやし 人参	306kcal 11.6g 7.1g
5	19	水	①焼きビーフン 119kcal	①焼きビーフン ②清汁(かぶ・葉) ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	ビーフン 油 さつまいも	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ・かぶ キャベツ・もやし・わかめ	312kcal 10.5g 6.4g
6	20	木	①わかめおにぎり 109kcal	①ごはん ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 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	みそ 豚肉	玉ねぎ・ゆかり 人参・ピーマン キャベツ・もやし	351kcal 11.5g 8.5g
7	21	金	①菜飯おにぎり 81kcal	①ご飯 ②清汁(豆腐・ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 油	豆腐 鶏肉	長葱 白菜・人参 のり・菜めし	294kcal 11.4g 5.2g
8	22	土	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③カレイの磯部焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 さつま芋 油	みそ カレイ	人参・ゆかり あおさのり 大根・胡瓜	322kcal 12.7g 4.4g
10	24	月	①フライドポテト 81kcal	①ご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③鶏肉の鍋照り 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 フライドポテト	鶏肉	もやし・チンゲン菜 人参・いんげん	305kcal 10.5g 5.0g
11	25	火	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鮭の竜田揚げ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 片栗粉	みそ 鮭	玉ねぎ チンゲン菜・人参 わかめ・ゆかり	320kcal 12.1g 3.8g
12	26	水	①菜めしおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と夏野菜炒め ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	米・エッグケア じゃが芋 片栗粉・ごま油	みそ 豚肉 ツナ	玉ねぎ・なす ピーマン・人参・コーン キャベツ・胡瓜・菜めし	383kcal 12.5g 11.5g
13	27	木	①ゆかりおにぎり 81kcal	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・人参) ③豆腐のあんかけ④白菜の炒めもの ⑤フルーツ	米ごま油 片栗粉・油	みそ 豆腐	人参・もやし・小松菜 椎茸・白菜	341kcal 9.6g 8.3g
14	28	金	①フライドポテト 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖のみそ焼き ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 フライドポテト ごま油	みそ 鯖	キャベツ・人参 もやし・人参・きゅうり わかめごはんの素	313kcal 11.9g 6.5g