

平成29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	熱ゆかに 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味噌もやしラーメン ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おかかおにぎり	中華麺 ごま油 片栗粉 米	豚ひき肉 味噌 人参・かぼちゃ キャベツ・もやし 長ねぎ・にら コーン 牛乳・かつおぶし	478kcal 17.8g 10.7g 3.0g	
3	31	月	①ふわふわ丼 ②中華スープ(わかめ・えのき) ③春雨ナムル ④フルーツ	①3日はスイカ ※雨天の時は4日の献立と交換 31日はソフトせんべい	①牛乳 ②マカロニきな粉	米・マカロニ 油・ごま ごま油・春雨 麩	きな粉 卵・豆腐 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ・きゅうり 人参・すいか わかめ・えのき もやし・のり	553kcal 20.3g 17.0g
4	18	火	①豚汁うどん ②わかめともやしサラダ ③トマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ひじきチャーハン	米・ごま 油・里芋 ごま油	卵・油揚げ 味噌・豚肉 牛乳 豚ひき肉	ごぼう・大根・長ねぎ 人参・小松菜 もやし・きゅうり・わかめ ピーマン・椎茸	598kcal 22.3g 21.0g
5	19	水	①ごはん②清汁(椎茸・きぬさや) ③鮭のマヨネーズ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②和風スパゲティ	米・油 アレルギー用マヨネーズ スパゲティ ごま油	鮭 豚挽き肉 牛乳	もやし・玉ねぎ・しめじ 人参・椎茸・えのき きぬさや・小松菜 パセリ	726kcal 29.9g 22.9g
6	20	木	①ごはん②清汁(ほうれん草・長葱) ③ゴーヤチャンプル ④きゅうりの中華風サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②南瓜クッキー	米・しらたき 小麦粉 油・ごま油 バター	豆腐・豚肉 ハム 卵 牛乳	きゅうり・人参・長ねぎ ほうれん草 にがうり もやし・かぼちゃ	571kcal 21.4g 18.7g
8	22	土	①冷やし中華 ②みそ汁(油揚げ・大根) ③冬瓜と豚ひき肉のあんかけ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ごま味噌焼きおにぎり	中華麺・油 ごま油 米・ごま	えび 牛乳 味噌・豚ひき肉 油揚げ	ブチトマト・大根 胡瓜・わかめ 冬瓜・あさつき	544kcal 17.1g 9.1g
10	24	月	①高野豆腐の味噌炒め丼 ②清汁(もやし・わかめ) ③スパゲティサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②コーンマヨパン	米・油 ロールパン アレルギー用マヨネーズ スパゲティ	豚肉 高野豆腐 牛乳 味噌・ツナ	キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・胡瓜 もやし・わかめ ピーマン	561kcal 25.2g 12.8g
11	25	火	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③カレーの甘酢あんかけ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②えびピラフ	米・じゃが芋 バター 油 片栗粉	えび・味噌 牛乳 カレー	あさつき・玉ねぎ 人参・ピーマン チンゲン菜 みつば	534kcal 23.2g 13.6g
12	26	水	①チキンカレー ②スープ(もやし・コーン) ③夏野菜のチーズ焼き ④フルーツ	①クラッカー	①飲むヨーグルト ②人参ケーキ	米・油 バター じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・グリーンピース コーン・もやし・あさつき ズッキーニ	636kcal 19.3g 16.4g
13	21	木・金	①ロールパン②スープ(冬瓜・あさつき) ③ローストチキン ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②吹き寄せごはん	ロールパン 油・里芋 アレルギー用マヨネーズ 米	鶏肉 油揚げ 牛乳	冬瓜・しめじ あさつき・キャベツ きゅうり・コーン・にんにく 玉ねぎ・人参・生姜	532kcal 22.5g 16.3g
14	28	金	①ご飯②清汁(大根・人参) ③豚肉とナスの炒め物 ④キャベツの梅おほか和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・ごま油 油・ごま 小麦粉 スパゲティ	豚肉・味噌 かつおぶし 牛乳 豚ひき肉	キャベツ・みつば 人参・玉ねぎ・胡瓜 もやし・なす・大根 ピーマン・練り梅	561kcal 25.2g 12.8g
☆七夕お誕生日会☆									
7		金	①七夕ちらし寿司②キラキラスープ ③青海苔風味から揚げ ④短冊サラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①オレンジジュース	①牛乳 ②紅茶のシフォンケーキ	米・油 片栗粉 そうめん	油揚げ・卵 生クリーム 鶏肉 かに水煮缶・牛乳	椎茸・生姜 人参・鶏さや・胡瓜 オクラ・トマト 大根・青のり	603kcal 23.1g 19.4g
☆世界のごはん☆									
27		木	楽しみにしてください					0kcal 0.0g 0.0g	

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。

平成29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	献立名	熱ゆかに 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ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③カレーのごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 カレー じゃが芋 ごま	わかめ・長ねぎ 大根・人参・きゅうり 練り梅	468kcal 13.1g 12.9g	
3	31	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごま塩ごはん②清汁(もやし・青梗菜) ③鶏肉の鍋てりやき ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米・ごま 油	鶏肉 かつおぶし 人参・ほうれん草 キャベツ	491kcal 17.7g 11.5g	
4	18	火	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン ②清汁(麩・みつば) ③チンゲン菜のサラダ④フルーツ	米・油 麩 ごま油	豚ひき肉 人参・玉ねぎ・きゅうり みつば・チンゲン菜 椎茸・キャベツ・グリーンピース	239kcal 7.1g 6.1g	
5	19	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉葱・人参) ③大根と豚肉の煮物 ④じゃが芋の千切り炒め⑤フルーツ	米 油・ごま油 じゃが芋	豚肉・味噌 玉葱・椎茸 大根 菜めし・あさつき・人参	569kcal 15.8g 18.1g	
6	20	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・長ねぎ) ③鶏肉ケチャップ炒め ④もやしのナムル⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油	鶏肉 味噌 キャベツ・長葱 わかめ・もやし・玉ねぎ 人参・胡瓜	495kcal 16.5g 11.3g	
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・麩・ごま油 油・片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 豚ひき肉 キャベツ コーン・人参	491kcal 13.7g 17.0g	
10	24	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭の照り焼き ④いんげんの和え物⑤フルーツ	米・油 麩・ごま油 ごま	鮭 キャベツ・ゆかり いんげん	439kcal 18.7g 8.2g	
11	25	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(油揚げ・長ねぎ) ③鯖の煮つけ ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・油	鯖 味噌 油揚げ 人参・もやし・ピーマン	464kcal 16.8g 9.5g	
12	26	水	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉みそスパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ③さつま芋の甘煮④フルーツ	スパゲティ 油・さつま芋 片栗粉	豚ひき肉 味噌 かぶ・かぶの葉・わかめ	570kcal 20.9g 15.0g	
13	21	木・金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(花麩・三つ葉) ③鶏肉のカレー焼き ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米・麩 油 ごま	鶏肉 かつおぶし 人参・にんにく 玉ねぎ・わかめ・生姜	459kcal 15.3g 9.5g	
14	28	金	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	さつま芋 油・米 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 人参・ピーマン	416kcal 19.3g 6.6g	
27		木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉葱・わかめ) ③野菜の豚肉炒め④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米 ごま 油	豚肉 味噌 玉ねぎ・わかめ キャベツ・いんげん・チンゲン菜	442kcal 16.7g 11.1g	
7	☆	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・あさつき) ③鯖の味噌煮④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米・麩 油 ホットケーキミックス	あさつき・生姜 人参 小松菜	442kcal 16.7g 11.1g	