



2024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 脂肪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	29	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マンナ	①桃のフルーチェ ⑥リンゴジュース	米・さつま芋 油・片栗粉 フルーチェ	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし・人参 桃缶	426kcal 14.8g 5.3g
2	16/30	火	①ご飯 ②みそ汁(なす・みつば) ③鱈の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①レーズンむしぼん ⑥牛乳	米・片栗粉 油 むしぼんミックス	鯖・牛乳 みそ	なす・みつば・生薑 人参・干椎茸 いんげん・切干大根 レーズン	559kcal 18.9g 15.6g
3	17/31	水	①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①米粉の人参ケーキ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールウ 米粉ミックス	豚肉・ツナ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・ブロッコリー キャベツ	611kcal 19.7g 18.0g
4	18	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牛乳	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・生薑・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜	541kcal 20.2g 17.9g
5	19	金	①冷やし中華 ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①ビスケット	①中華おこわ ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米・もち米	ハム・錦糸卵 ツナ チーズ・牛乳 鶏肉	胡瓜・わかめ 椎茸 人参・玉ねぎ 南瓜	568kcal 21.0g 16.8g
6	20	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	571kcal 17.5g 15.4g
8	22	月	①ご飯 ②湯汁(春雨・みつば) ②鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 ごま・春雨 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 21.9g 11.6g
9	23	火	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・長葱) ②豚肉のスタミナ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カルシウムラスク ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・片栗粉 食パン	みそ・豚肉 牛乳 マーガリン・チーズ	チンゲン菜 長ねぎ・にんにく 玉ねぎ・人参・にら あおさ・生薑	541.0g 19.9g 18.4g
10	24	水	①クロワッサン ②スープ(もやし・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ⑤フルーツ	①クラッカー	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	クロワッサン マカロニ 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 ほうれん草・パセリ 人参・にら	562kcal 19.7g 21.7g
11	25	木	①ごましおご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①とうもろこし ⑥牛乳	米・油 ごま	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし	640kcal 22.6g 19.6g
12	26	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ビスケット	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグア スパゲティ 小麦粉・バター	豚肉・みそ・豆腐 豚肉・ツナ 牛乳	長葱・干椎茸 人参・にんにく・生薑 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・南瓜	637kcal 19.2g 26.1g
13	27	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	大根・人参・きゅうり 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布	517kcal 17.6g 15.4g

<お楽しみメニュー>

★七夕★

5		金	①七夕そうめん ③星のハンバーグ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①七夕デザート ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉・麩 ゼリーの素	錦糸卵・ハンバーグ 牛乳 ウィンナー	人参・きゅうり キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン みかん缶・桃缶	467kcal 18.4g 13.2g
---	--	---	---	--------	----------------	---------------------------	--------------------------	--	---------------------------

★夏祭り★

11		木	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牛乳	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油 ゼリーの素 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 わかめ・にんにく 長葱・生薑	931kcal 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。



2024年7月軽食献立表



日付	曜	軽食	主な材料		栄養価 幼児	
		献立名	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー-Kcal 蛋白質g 脂質g	
1	29	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
2	16/30	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
3	17/31	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
4	18	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
5	19	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
6	20	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
8	22	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
9	23	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
10	24	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
11	25	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
12	26	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
13	27	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g