

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名				7月分平均栄養価 (幼児組)
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01月	しらす煎餅、お茶	胚芽ご飯、かじきみそマヨ焼き、ひじき煮 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ)	インドサモサ、牛乳125	胚芽米、○ぎょうざの皮、○じゃがいも、マヨネーズ、○油、三温糖、油	○牛乳、かじき、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、調製豆乳、生揚げ、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、○たまねぎ、ひじき、しめじ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、○カレー粉、○食塩	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 塩分 1.7g
02火	オレンジ、お茶	胚芽ご飯、れんこん入りつくねマカロニサラダ、もずくスープ	ボンデケーキ、飲むヨーグルト	胚芽米、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、○白玉粉、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、○バター	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏ひき肉、○牛乳、○粉チーズ、ハム	◎オレンジ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、もずく、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、酢	
03水	胚芽クッキー、お茶	胚芽ご飯、鮭照り焼き ひじきコールスロー、バナナ1/3、お茶	しらす塩焼きそば、野菜ジュース	胚芽米、○ゆで中華めん、油、○ごま油	さけ、○釜揚げしらす	○野菜ミックスジュース、バナナ、にんじん、きゅうり、○ねぎ、キャベツ、ひじき、○あおのり、○にんにく	酒、○みりん、みりん、○しょうゆ、しょうゆ、酢、食塩	
04木	ももゼリー、お茶	胚芽ご飯、こがね煮、もやしコーンサラダ トマト、お茶	きな粉トースト、牛乳125	胚芽米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、油、片栗粉、三温糖、○グラニュー糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○きな粉	トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢	
05金	こまるせんべい、お茶	七夕そうめん、星型コロッケ、揚げ餃子	七夕ゼリー、お茶	じゃがいも、干しとうめん、油、小麦粉、パン粉、砂糖	ハム、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、オクラ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	
06土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルトみそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
08月	きな粉せんべい、お茶	胚芽ご飯、鶏唐揚げ いんげん胡麻マヨネーズ、わかめスープ	ジャムパン(ブルーベリー)、牛乳125	胚芽米、○ライ麦パン、片栗粉、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かににかまぼこ	いんげん、○ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ、すりごま、カットわかめ、にんにく、ごま	しょうゆ、酒、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	
09火	カリロキゅうり、お茶	みそラーメン、かじきの竜田揚げ さわやか漬け	メープルクッキー、牛乳125	ゆで中華めん、○小麦粉、○バター、○三温糖、油、片栗粉、○メープルシロップ	○牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	◎きゅうり、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、食塩、◎食塩	
10水	クラッカー、お茶	胚芽ご飯、タンダーフィッシュ 酢の物、みそ汁(ねぎ・なめこ)	チーズ巻揚げ、飲むヨーグルト	胚芽米、○ぎょうざの皮、○油、マヨネーズ、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さば、○チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	なめこ、ねぎ、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、カレー粉、酢、しょうゆ	
11木	茹でさつま芋、お茶	胚芽ご飯、豚肉しょうが焼き きゅうりハムサラダ、ミネストローネ	メロン、花せんべい、お茶	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ベーコン、ハム	○メロン(緑肉)、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、しめじ、にんじん、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、酢、食塩	
12金	豆花クッキー、お茶	フオカッチャ、キーマカレー ひじき中華サラダ、オレンジ、お茶	あべかわマカロニ、牛乳125	コッペパン、○マカロニ・スパゲティ、はるさめ、○三温糖、油、ごま油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、にんにく、ひじき	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、○食塩	
13土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土) みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
16火	ぶどうゼリー、お茶	ふりかけごはん、生揚げもやし炒め きゅうり胡麻和え、ウインナースープ	シュガートースト、牛乳125	胚芽米、○食パン、片栗粉、○マーガリン、○グラニュー糖、ごま油、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、ウインナーソーセージ	きゅうり、大豆もやし、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、酒	
17水	ベジタブル煎餅、お茶	胚芽ご飯、鶏の照り焼き、中華和え すまし汁(麩・三つ葉)	誕生日会デザート、お茶	胚芽米、焼ふ、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、かににかまぼこ、さくらえび、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	もやし、ほうれんそう、根みつば、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、食塩	
18木	バナナ1/3、お茶	胚芽ご飯、鮭の塩焼き、三色磯和え 豆腐コンソメスープ	アニマルビスケット、チーズ、飲むヨーグルト	胚芽米、油	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、木綿豆腐、○チーズ、ベーコン	ほうれんそう、◎バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、食塩、洋風だしの素	
19金	ミニわかめ煎餅、お茶	胚芽ご飯、スタミナ焼き、春雨サラダ 野菜スープ	バナナ1/2、ミレービスケット、牛乳125	胚芽米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ベーコン	○バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン缶、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	
20土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土) みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
22月	花せんべい、お茶	胚芽ご飯、マーマレードチキン コロコロサラダ、みそ汁(冬瓜・トマト)	みそぼん、牛乳125	胚芽米、○コッペパン、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、○三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、ウインナーソーセージ、○米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、○しょうゆ豆(煮豆)、いわし(煮干し)	トマト、とうがん、マーマレード、にんじん、きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁、酒、○みりん、しょうゆ	
23火	粉吹芋、お茶	胚芽ご飯、高野豆腐そぼろあん りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶	どうもろこし、牛乳125	胚芽米、◎じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム、かつお節	○どうもろこし、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、根みつば、干しいたけ、こんぶ佃煮、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、食塩、◎食塩	
25木	カリロくだいこん(マヨ)、お茶	胚芽ご飯、タンダーチキン スパゲティサラダ、白菜スープ	豆乳アイスクリーム、胚芽クッキー、お茶	胚芽米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、◎マヨネーズ、油	○アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ハム	◎くだいこん、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、食塩、酢、洋風だしの素、カレー粉、おろししょうが	
24水	星せんべい、お茶	胚芽ご飯、さばの塩焼き、おくら納豆 みそ汁(大根・油揚げ)	フライドポテト(コンソメ)、牛乳125	胚芽米、○フライドポテト、○油	○牛乳、さば、納豆、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、オクラ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○洋風だしの素、食塩	
26金	グレープフルーツ、お茶	冷やしうどん、鶏唐揚げ、きのこサラダ	いちごヨーグルト、クラッカー、お茶	ゆでうどん、片栗粉、油、○三温糖、ごま油、三温糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	◎グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、○いちごジャム、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、酢、みりん、食塩	
27土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルトみそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
29月	ミレービスケット、お茶	胚芽ご飯、かじきカレーパン焼き 野菜ソテー(キャベツ・ベーコン) みそ汁(さつま芋・玉葱)	肉味噌、牛乳125	胚芽米、○ゆで中華めん、さつまいも(皮付)、油、パン粉、○油、○三温糖、○片栗粉	○牛乳、かじき、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ベーコン、○米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	大豆もやし、たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、○きゅうり、赤ピーマン、にんじん、パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、○おろししょうが、おろししょうが、食塩、○しょうゆ、○酒、カレー粉	
30火	星せんべい、お茶	ミートソーススパゲティ サラダバイキング、グレープフルーツ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○コーンフレーク、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、セロリ、カットわかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、酢、食塩	
31水	みかんゼリー、お茶	さくらごはん、鯖の竜田揚げ 青菜キャベツおかつかおえ、トマト、お茶	パイナップル、ベジタブル煎餅 野菜ジュース	胚芽米、油、片栗粉	さば、ちくわ、かつお節	○野菜ミックスジュース、○パイナップル、トマト、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	