




献立表



| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 9時おやつ |
|----|---|---|---------------------|---|--|--|-------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 水 | 夏野菜のキーマカレー マカロニサラダ 福神漬 バナナ | 麩の黒糖ラスク スキムミルク | 半つき米、マカロニ、 焼ふ、マヨネーズ、黒 砂糖、砂糖、押麦 | 合ひき肉、脱脂粉乳、卵、 バター、ハム | バナナ、たまねぎ、トマト、にんじ ん、きゅうり、なす、福神漬、ズッ キーニ、にんにく | スキムミルク バナナップル |
| 2 | 木 | 五分米 豚肉のしょうが焼き ムキエビと野菜のかき揚げ すまし汁(豆腐) | フルーツヨーグルト スキムミルク | 半つき米、油、じゃがい も、天ぷら粉、砂糖 | 豚肉(もも)、ヨーグルト(無 糖)、木綿豆腐、脱脂粉乳、 いわし(煮干し) | たまねぎ、メロン、バナナ、にんじ ん、もも缶(黄桃)、みかん缶、パ イン缶、しめじ、りんご、ビーマ ン、ごぼう、えだまめ(冷凍)、ね ぎ、しょうが、カットわかめ | スキムミルク バナナ |
| 3 | 金 | 五分米 松風焼き ピーマンの梅肉和え 野菜のふんわりスープ | うどんかりんどう スキムミルク | 半つき米、干しうど ん、油、ピーマン、片 栗粉、小麦粉、砂糖、 黒砂糖 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂 粉乳、卵、きな粉、ハム、米 みそ(淡色辛みそ)、ごま | オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、ほうれんそう、うめ 干し、カットわかめ、あおのり | スキムミルク メロン |
| 4 | 土 | そうめん バナナ | キャラメルトースト 麦茶 | 干しそうめん、食パ ン、砂糖 | 卵、焼き豚 | バナナ、オクラ、だししいたけ | 牛乳 オレンジ |
| 5 | 日 | (休園) | | | | | |
| 6 | 月 | 五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ) | マーメイド蒸しパン スキムミルク | 半つき米、じゃがい も、きんぴらごんにゃ く、油、砂糖 | 納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩 ロース)、脱脂粉乳、牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、卵、 油揚げ、切れてるチーズ、し らす干し | キウイフルーツ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、キャベツ、ほうれんそ う、マーメイド、いんげん、万能 ねぎ、カットわかめ | スキムミルク バナナ |
| 7 | 火 | ちらし寿司 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ 天の川スープ | アイス 麦茶 | 米、じゃがいも、油、 砂糖、マヨネーズ、は るさめ、片栗粉、小麦 粉 | 鶏もも肉(皮付き)、カルピ ス、卵、ハム、ベーコン、で んぷ | すいか、かぼちゃ、きゅうり、にん じん、たまねぎ、ごぼう、オクラ、 しょうが、にんにく、だししいたけ、 焼きのり、こんぶ(だし用)、ミニ トマト | スキムミルク キウイフルーツ |
| 8 | 水 | 五分米 魚の西京焼き キャベツとちくわの和え物 すまし汁(じゃが芋) | シリアルクッキー スキムミルク | 半つき米、じゃがい も、小麦粉、砂糖 | さば、脱脂粉乳、白みそ、無 塩バター、ちくわ、卵、ごま | バナナップル、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、わかめ(乾)、万能ねぎ | スキムミルク バナナ |
| 9 | 木 | わかめ御飯 ペーコンオムレツ 切干マヨネーズサラダ 野菜スープ(キャベツ) | フルーツポンチ スキムミルク | 半つき米、砂糖、マヨ ネーズ | 卵、牛乳、脱脂粉乳、ペー コン、かにかまぼこ、バター | メロン、たまねぎ、バナナ、きゅう り、パイン缶、みかん缶、もも缶 (黄桃)、にんじん、りんご、しめ じ、キャベツ、切り干しだいごん、 えのきたけ、レモン果汁、粉かん | スキムミルク バナナップル |
| 10 | 金 | 麦ご飯 鮭の塩焼き 大豆の梅ひじき煮 みそ汁(豚肉・なめこ) | お好み焼き スキムミルク | 半つき米、きんぴらご んにゃく、お好み焼き 粉、ごま油、押麦、マ ヨネーズ、砂糖 | さけ、脱脂粉乳、豚肉(ば ら)、ベーコン、卵、油揚げ、 だいず水煮缶詰、米みそ (淡色辛みそ)、さくらえび、 かつお節、いわし(煮干し) | オレンジ、もやし、キャベツ、にん じん、なめこ、ひじき、あおのり、う め干し、万能ねぎ | スキムミルク メロン |
| 11 | 土 | 夏野菜のカラフルバス バナナ | ゼリー・お菓子 麦茶 | スパゲティ | ベーコン | バナナ、たまねぎ、なす、ズッ キーニ、ホールトマト缶詰、トマ ト、赤ピーマン、黄ピーマン | 牛乳 オレンジ |
| 12 | 日 | (休園) | | | | | |
| 13 | 月 | ハヤシライス 大根サラダ キウイフルーツ | フレンチトースト スキムミルク | 半つき米、食パン、砂 糖、ごまドレッシング | 牛乳、脱脂粉乳、卵、牛肉 (もも)、ちくわ | キウイフルーツ、たまねぎ、だいご ん、にんじん、しめじ、きゅうり | スキムミルク バナナ |
| 14 | 火 | 五分米 鶏肉のマーメイド焼き 春雨ときゅうり酢の物 野菜スープ(キャベツ) | みたらし団子 スキムミルク | 半つき米、白玉粉、 団子粉、はるさめ、砂 糖、片栗粉 | 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉 乳、木綿豆腐、しらす干し | すいか、きゅうり、キャベツ、マ ーメイド、みかん缶、にんじん、 えのきたけ、カットわかめ | スキムミルク キウイフルーツ |
| 15 | 水 | 五分米 魚の竜田揚げ 冷しゃぶサラダ すまし汁(たまねぎ) | バナナケーキ スキムミルク | 半つき米、油、砂糖、 片栗粉 | ぶり、豚肉(肩)、無塩バ ター、脱脂粉乳、卵、いわし (煮干し) | バナナップル、もやし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、しめじ、バナ ナ、赤ピーマン、黄ピーマン、葉 ねぎ、カットわかめ、にんにく、 しょうが | スキムミルク バナナ |
| 16 | 木 | 五分米 回鍋肉(ホイコーロー) じゃが芋のゆかり和え 中華スープ(きくらげ) | タヤけ御飯 麦茶 | 半つき米、じゃがい も、油、砂糖 | 豚肉(ばら)、しらす干し、米 みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、メロン、えのきたけ、に んじん、ピーマン、赤ピーマン、 ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょう が | スキムミルク バナナップル |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 9時おやつ |
|----|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 | 金 | お弁当の日  | カルピスゼリー 麦茶 | 砂糖 | カルピス | いちごジャム、いちご | スキムミルク メロン |
| 18 | 土 | 冷しためきうどん バナナ | カットロール 麦茶 | 干しうどん | 卵、天ぷら、かまぼこ | バナナ、きゅうり | 牛乳 オレンジ |
| 19 | 日 | (休園) | | | | | |
| 20 | 月 | そぼろ丼 キャベツともやしのり キウイフルーツ みそ汁(だいごん) | ラスク スキムミルク | 半つき米、フランスパ ン、砂糖、油 | 鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、 米みそ(淡色辛みそ)、凍り 豆腐、バター、油揚げ、いわ し(煮干し) | キウイフルーツ、もやし、だいご ん、キャベツ、にんじん、万能 ねぎ、カットわかめ、しょうが、焼き のり | バナナ スキムミルク |
| 21 | 火 | 五分米 タンドリーチキン 野菜炒め レタスのスープ | 牛乳もち 麦茶 | 半つき米、片栗粉、 砂糖、油 | 鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(ばら)、きな粉、 ベーコン | すいか、もやし、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、レタス、ピーマン、 パセリ、にんにく、しょうが | スキムミルク キウイフルーツ |
| 22 | 水 | 五分米 魚の甘酢あんかけ 五目きんぴら すまし汁(麩・えのき) | バナナップル 冷しうどん 麦茶 | 半つき米、干しうど ん、油、きんぴらご んにゃく、片栗粉、砂 糖、焼ふ | あかうお、鶏ささみ、ごま、い わし(煮干し) | バナナップル、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、だいごん、しいたけ、 オクラ、葉ねぎ、えのきたけ、うめ 干し、カットわかめ、しょうが、にん にく | スキムミルク バナナ |
| 23 | 木 | 海の日 | | | | | |
| 24 | 金 | スポーツの日 | | | | | |
| 25 | 土 | 冷し中華 バナナ | プチクリームパン 麦茶 | 干し中華めん、ごま 油 | ハム、すりごま | バナナ、きゅうり、ミニトマト | 牛乳 オレンジ |
| 26 | 日 | (休園) | | | | | |
| 27 | 月 | 五分米 チャプチェ もち米シュウマイ とうがんとスープ | 二色サンドイッチ (いちごクリーム・ チョコ) スキムミルク | 半つき米、もち米、サ ンドイッチパン、はる さめ、片栗粉、砂糖、 ごま油 | 牛肉(肩)、豚ひき肉、脱脂粉 乳、クリームチーズ、おか ら、ごま、干しえび | キウイフルーツ、とうがんと、たまね ぎ、にんじん、いちごジャム、たけ のこ(ゆで)、しいたけ、赤ピーマ ン、ピーマン、万能ねぎ、干し しいたけ、しょうが、にんにく | スキムミルク バナナ |
| 28 | 火 | 五分米 ささ身のレモン煮 夏野菜サラダ みそ汁(厚揚げ) | ヨーグルトケーキ スキムミルク | 半つき米、小麦粉、 砂糖、油、ごまドレ ッシング、片栗粉 | 鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、 揚げ豆腐、脱脂粉乳、卵、 ツナ油漬缶、無塩バター、 牛乳、米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し) | すいか、たまねぎ、トマト、オクラ、 きゅうり、にんじん、コーン(冷 凍)、ズッキーニ、レモン、干しき ょうどう、葉ねぎ、しょうが | スキムミルク キウイフルーツ |
| 29 | 水 | 五分米 魚のおろし焼き 枝豆の白和え かき玉汁 | どうもろこし お茶 | 半つき米、きんぴらご んにゃく、砂糖、油 | さば、木綿豆腐、卵、すりご ま、米みそ(淡色辛みそ) | どうもろこし、バナナップル、だいご ん、コーン(冷凍)、えのきたけ、 にんじん、えだまめ、葉ねぎ、レ モン果汁、干ししいたけ、にんに く、しょうが | スキムミルク バナナ |
| 30 | 木 | 五分米 マーボー豆腐 炸みそ(ハンサンズー) わかめスープ | まるごとみつ豆 スキムミルク | 半つき米、砂糖、はる さめ、片栗粉、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂 粉乳、ほたて貝柱、卵、米み そ(淡色辛みそ)、ハム | メロン、たまねぎ、もも缶(黄桃)、 きゅうり、にんじん、ねぎ、パイン 缶、みかん缶、コーン缶、もも缶 (液汁)、みかん缶(液汁)、カッ トわかめ、粉かんでん | スキムミルク バナナップル |
| 31 | 金 | 五分米 魚の照り焼き イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(おくら・かにかま) | 中華おこわ 麦茶 | もち米、半つき米、砂 糖、ごま油 | ぶり、豚肉(もも)、かにかまぼ こ、いか、米みそ(淡色辛み そ) | スキムミルク メロン | |
| | | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | | エネルギー | 504 kcal | 鉄 | 2 mg |
| | | | | たんぱく質 | 19.0 g | カルシウム | 162 mg |
| | | | | 脂質 | 14.5 g | ビタミンC | 29 mg |
| | | | | 塩分 | 2.0 g | 食物繊維 | 4.2 g |

★ だし汁は昆布といりこを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります



7 月 離 乳 食 献 立 表



| 日付 | 時間帯 | 離乳食 中期 | 離乳食 後期 | 日付 | 時間帯 | 離乳食 中期 | 離乳食 後期 | 日付 | 時間帯 | 離乳食 中期 | 離乳食 後期 |
|-------|-------|--|---|-------|-------|--|---|-------|-------|---|--|
| 01(水) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 10(金) | 午前おやつ | メロン | メロン | 21(火) | 午前おやつ | りんご | りんご |
| | 昼食 | おかゆ 夏野菜のそぼろ煮 マカロニと胡瓜の和え物 バナナ | 軟飯 夏野菜のそぼろ煮 マカロニと胡瓜の和え物 バナナ | | 昼食 | おかゆ 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 みそ汁(もやし)・オレンジ | 軟飯 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 みそ汁(もやし)・オレンジ | | 昼食 | おかゆ チキンのヨーグルトソース 野菜炒め煮 レタスのスープ・すいか | 軟飯 チキンのヨーグルトソース 野菜炒め煮 レタスのスープ・すいか |
| | 午後おやつ | 麩の豆乳粥・麦茶 | 麩の豆乳粥・麦茶 | | 午後おやつ | お焼き・麦茶 | お焼き・麦茶 | | 午後おやつ | 豆乳もち・麦茶 | 豆乳もち・麦茶 |
| 02(木) | 午前おやつ | バナナ | バナナ | 11(土) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 22(水) | 午前おやつ | バナナ | バナナ |
| | 昼食 | おかゆ 鶏肉のしょうが焼き風煮 粉ふき芋 すまし汁(豆腐)・メロン | 軟飯 鶏肉のしょうが焼き風煮 粉ふき芋 すまし汁(豆腐)・メロン | | 昼食 | トマトスパゲッティ バナナ | トマトスパゲッティ バナナ | | 昼食 | おかゆ 蒸し魚のあんかけ きんぴら大根 すまし汁(麩)・オレンジ | 軟飯 蒸し魚のあんかけ きんぴら大根 すまし汁(麩)・オレンジ |
| | 午後おやつ | フルーツヨーグルト・麦茶 | フルーツヨーグルト・麦茶 | | 午後おやつ | ゼリー・乳児用お菓子 麦茶 | ゼリー・乳児用お菓子 麦茶 | | 午後おやつ | 冷しうどん(ささみ・おくら) 麦茶 | 冷しうどん(ささみ・おくら) 麦茶 |
| 03(金) | 午前おやつ | メロン | メロン | 13(月) | 午前おやつ | バナナ | バナナ | 25(土) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ |
| | 昼食 | おかゆ 松風焼き(卵なし) ピーマンの和え物 野菜のスープ オレンジ | 軟飯 松風焼き(卵なし) ピーマンの和え物 野菜のスープ オレンジ | | 昼食 | おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 大根サラダ・りんご | 軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 大根サラダ・りんご | | 昼食 | 冷し中華風うどん バナナ | 冷し中華風うどん バナナ |
| | 午後おやつ | うどんきなこ・麦茶 | うどんきなこ・麦茶 | | 午後おやつ | 豆乳フレンチトースト・麦茶 | 豆乳フレンチトースト・麦茶 | | 午後おやつ | 乳児用おやつ・麦茶 | 乳児用おやつ・麦茶 |
| 04(土) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 14(火) | 午前おやつ | りんご | りんご | 27(月) | 午前おやつ | バナナ | バナナ |
| | 昼食 | そうめん バナナ | そうめん バナナ | | 昼食 | おかゆ 鶏肉のマーメレード煮 春雨ときゅうり和え物 野菜スープ(キャベツ)・すいか | 軟飯 鶏肉のマーメレード煮 春雨ときゅうり和え物 野菜スープ(キャベツ)・すいか | | 昼食 | おかゆ チャプチェ風 シュウマイ とうがんスープ・りんご | 軟飯 チャプチェ風 シュウマイ とうがんスープ・りんご |
| | 午後おやつ | 乳児用おやつ・麦茶 | 乳児用おやつ・麦茶 | | 午後おやつ | みたらしまカロニ・麦茶 | みたらしまカロニ・麦茶 | | 午後おやつ | 二色サンドイッチ(いちごクリーム) 麦茶 | 二色サンドイッチ(いちごクリーム) 麦茶 |
| 06(月) | 午前おやつ | バナナ | バナナ | 15(水) | 午前おやつ | バナナ | バナナ | 28(火) | 午前おやつ | りんご | りんご |
| | 昼食 | おかゆ 肉じゃが風 納豆和え みそ汁(キャベツ)・りんご | 軟飯 肉じゃが風 納豆和え みそ汁(キャベツ)・りんご | | 昼食 | おかゆ・魚の煮付け 冷しゃぶ風サラダ すまし汁(たまねぎ) オレンジ | 軟飯・魚の煮付け 冷しゃぶ風サラダ すまし汁(たまねぎ) オレンジ | | 昼食 | おかゆ ささ身の煮付け 夏野菜サラダ みそ汁(豆腐)・すいか | 軟飯 ささ身の煮付け 夏野菜サラダ みそ汁(豆腐)・すいか |
| | 午後おやつ | マーメレード蒸しパン・麦茶 | マーメレード蒸しパン・麦茶 | | 午後おやつ | バナナ蒸しパン・麦茶 | バナナ蒸しパン・麦茶 | | 午後おやつ | ヨーグルト蒸しパン・麦茶 | ヨーグルト蒸しパン・麦茶 |
| 07(火) | 午前おやつ | りんご | りんご | 16(木) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 29(水) | 午前おやつ | バナナ | バナナ |
| | 昼食 | 人参粥 鶏肉の旨煮 かぼちゃのサラダ 天の川スープ すいか | 人参粥(軟飯) 鶏肉の旨煮 かぼちゃのサラダ 天の川スープ すいか | | 昼食 | おかゆ 野菜炒め煮 じゃが芋のゆかり和え おくらスープ・メロン | 軟飯 野菜炒め煮 じゃが芋のゆかり和え おくらスープ・メロン | | 昼食 | おかゆ 魚のおろし煮 枝豆の白和え すまし汁(えのき)・オレンジ | 軟飯 魚のおろし煮 枝豆の白和え すまし汁(えのき)・オレンジ |
| | 午後おやつ | 豆乳プリン・麦茶 | 豆乳プリン・麦茶 | | 午後おやつ | 夕やけ御飯(おかゆ)・麦茶 | 夕やけ御飯(軟飯)・麦茶 | | 午後おやつ | コーンホットケーキ 麦茶 | コーンホットケーキ 麦茶 |
| 08(水) | 午前おやつ | バナナ | バナナ | 17(金) | 午前おやつ | メロン | メロン | 30(木) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ |
| | 昼食 | おかゆ 魚の西京煮 キャベツの和え物 すまし汁(じゃが芋) オレンジ | 軟飯 魚の西京煮 キャベツの和え物 すまし汁(じゃが芋) オレンジ | | 昼食 | おかゆ 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁(じゃが芋)・オレンジ | 軟飯 肉豆腐・南瓜煮 すまし汁(じゃが芋)・オレンジ | | 昼食 | おかゆ マーボー豆腐 春雨と胡瓜の和え物 オニオンスープ・メロン | 軟飯 マーボー豆腐 春雨と胡瓜の和え物 オニオンスープ・メロン |
| | 午後おやつ | 米粉クッキー・麦茶 | 米粉クッキー・麦茶 | | 午後おやつ | 豆乳ゼリー・麦茶 | 豆乳ゼリー・麦茶 | | 午後おやつ | フルーツ寒天・麦茶 | フルーツ寒天・麦茶 |
| 09(木) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 18(土) | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 31(金) | 午前おやつ | メロン | メロン |
| | 昼食 | お粥 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ(キャベツ) メロン | 軟飯 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ(キャベツ) メロン | | 昼食 | 冷しうどん(ささみ・きゅうり) バナナ | 冷しうどん(ささみ・きゅうり) バナナ | | 昼食 | おかゆ 魚の照り煮 きゅうりの和え物 すまし汁(おくら) オレンジ | 軟飯 魚の照り煮 きゅうりの和え物 すまし汁(おくら) オレンジ |
| | 午後おやつ | フルーツポンチ・麦茶 | フルーツポンチ・麦茶 | | 午後おやつ | 乳児用おやつ・麦茶 | 乳児用おやつ・麦茶 | | 午後おやつ | 人参粥・麦茶 | 人参粥(軟飯)・麦茶 |
| | 午前おやつ | オレンジ | オレンジ | 20(月) | 午前おやつ | バナナ | バナナ | | 午前おやつ | メロン | メロン |
| | 昼食 | お粥 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ(キャベツ) メロン | 軟飯 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ(キャベツ) メロン | | 昼食 | そぼろ丼(おかゆ) キャベツともやしのノリ和え みそ汁(だいこん) りんご | 軟飯 そぼろ丼(軟飯) キャベツともやしのノリ和え みそ汁(だいこん) りんご | | 昼食 | おかゆ 魚の照り煮 きゅうりの和え物 すまし汁(おくら) オレンジ | 軟飯 魚の照り煮 きゅうりの和え物 すまし汁(おくら) オレンジ |
| | 午後おやつ | フルーツポンチ・麦茶 | フルーツポンチ・麦茶 | | 午後おやつ | パン粥・麦茶 | ジャムサンド・麦茶 | | 午後おやつ | 人参粥・麦茶 | 人参粥(軟飯)・麦茶 |