



令和元年7月献立表



日付	曜	乳幼児献立		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	
8	22	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のバターコーン焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・油 マヨネーズ スパゲティ	607kcal 25.9g 18.5g
9	23	火	①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ③海藻サラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②焼きとうもろこし &クラッカー	米・油 じゃが芋 春雨 豚肉 牛乳	542kcal 18.6g 14.0g
10	24	水	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②フルーツゼリー	米 じゃが芋・油 豚肉 卵 牛乳	591kcal 20.8g 16.3g
11	25	木	①ご飯②みそ汁(ナス・長ねぎ) ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ジャムケーキ	米 油 鶏肉・バター チーズ 牛乳 ホットケーキミックス ヨーグルト	605kcal 22.1g 21.1g
12	26	金	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	①クラッカー	①グレープジュース ②フルーチェ ③クラッカー	米・麩 豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 玉ねぎ・チンゲン菜 切干大根 人参・胡瓜・もやし	498kcal 17.2g 9.9g
13	27	土	①温冷や麦 ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②鮭わかめおにぎり	冷や麦・油 米 さつま芋 鶏肉 牛乳 油揚げ 鮭	567kcal 18.9g 12.6g
1	29	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①スイカ (1日) ②クラッカー (29日)	①りんごジュース ②プリン	米 油 味噌 牛乳 たちうお とうふ	553kcal 19.5g 14.9g
2	16/30	火	①ご飯②みそ汁(油あげ・キャベツ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米・油 ごま ホットケーキミックス 豚肉 牛乳 味噌 油揚げ	570kcal 23.7g 13.6g
3	17/31	水	①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②クッキー	米 ごま 小麦粉 油 豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳 バター	558kcal 21.7g 20.2g
4	19	木	①ごま塩ご飯②清汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ラスク	米・食パン 春雨 油・ごま 小麦粉 牛乳	544kcal 21.8g 14.0g
金		①ご飯②みそ汁(大根・あさつき) ③五目厚焼き卵 ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ハムチーズ蒸しパン	米・油 マヨネーズ ホットケーキミックス 卵・チーズ シラス・ハム 味噌 牛乳	580kcal 20.0g 22.3g	
6	20	土	①味噌にゅうめん ②青菜とコーンのソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②菜飯おにぎり	そうめん 油 米 豚肉 牛乳	496kcal 19.6g 10.9g

★七夕★

5	金	①七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②七夕パフェ メロンロール・ホイップ ゼリー・ココアフレーク・クッキー	米 小麦粉 鶏肉 ハム バター 卵・牛乳 かにかま	557kcal 20.2g 12.9g
---	---	---	--------	--	--	---------------------------

★お誕生日会★

18	木	①ツナ入りピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③青海苔唐揚げ ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生日会ケーキ ③ゼリー	米 油 マヨネーズ 鶏肉 チーズ コーン 人参 ビーマン ツナ 胡瓜 キャベツ 玉葱 あさつき コーン トマト	669kcal 25.2g 22.5g
----	---	--	--------	-------------------------------	--	---------------------------

★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。



令和元年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	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
8	22	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③唐揚げ胡麻風味 ④いんげんのカレー炒め⑤フルーツ	米 じゃが芋 ごま	鶏肉 味噌 ベーコン	長ねぎ いんげん 人参 もやし 玉ねぎ	521kcal 18.2g 12.4g
9	23	火	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉味噌スパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ③さつま芋の炒め物④フルーツ	スパゲティ 油・さつま芋	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリンピース かぶ・わかめ	436kcal 14.6g 11.8g
10	24	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(花魁・みつば) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・油・麩 ごま油 白ごま	豆腐 豚挽肉 えび	みつば 人参 玉ねぎ・長葱・もやし チンゲン菜・小松菜	422kcal 16.0g 6.2g
11	25	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④春雨ナムル⑤フルーツ	米・油 ごま油・じゃが芋 白ごま・春雨	鶏肉 かつおぶし 鯖	わかめ・長ねぎ 胡瓜・人参 もやし	477kcal 17.2g 9.5g
12	26	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③カレー肉じゃが ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・グリンピース いんげん・チンゲン菜	385kcal 12.0g 5.8g
13	27	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・人参) ③厚揚げの野菜炒め④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま じゃが芋	厚揚げ 味噌	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 胡瓜	477kcal 12.9g 13.0g
1	29	月	①グリンピース蒸しパン ②麦茶	①ごま塩ごはん②清汁(もやし・青梗菜) ③鶏肉の鍋つくり ④じゃが芋の干切り炒め⑤フルーツ	米・黒ごま 油・じゃが芋 ごま	鶏肉	もやし・青梗菜 人参・椎茸・ピーマン あさつき・グリンピース	513kcal 17.2g 11.5g
2	16/30	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鮭の照り焼き ④キャベツゆかり和え⑤フルーツ	油・米 そうめん ごま	鮭 味噌	もやし・人参 キャベツ みつば	441kcal 18.5g 9.9g
3	17/31	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・油揚げ) ③大根と豚肉の煮物 ④青菜としめじ炒め⑤フルーツ	米 油	油揚げ 豚肉	茄子・大根 あさつき・小松菜 人参・しめじ	612kcal 16.0g 21.0g
4	18	木	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④さつま芋フライ⑤フルーツ	米・ホットケーキミックス 白ごま 油・ごま油	豚肉 味噌・豆腐 さつま芋	わかめ・人参 もやし・白菜 玉ねぎ・人参	536kcal 14.7g 17.4g
5	19	金	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(もやし・わかめ) ③キャベツのゆかり和え ④フルーツ	うどん 油	豚肉 豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ みつば・胡瓜	472kcal 16.3g 14.0g
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ポテトフライ⑤フルーツ	米・春雨 油 じゃが芋	厚揚げ 豚ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参 コーン	531kcal 13.9g 17.0g

★DAYキャンプ★

12	☆	金	①蒸しパン ②麦茶	①チキンカレー②コーンスープ ③マカロニツナサラダ ④フルーツゼリー	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油 マカロニ	鶏肉 ツナ	キャベツ・みかん缶 玉ねぎ・胡瓜・もも缶 人参・コーン	583kcal 14.9g 14.7g
----	---	---	--------------	--	--------------------------------	----------	-----------------------------------	---------------------------