



令和2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	0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	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
13	27	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のチーズコーン焼き 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	カレー・豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・ほうれん草 わかめ・なめこ	607kcal 25.9g 18.5g
14	28	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	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・わかめ・グリーンピース キャベツ・ひじき	542kcal 18.6g 14.0g
1	15/29	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 パン粉	豚肉 卵 牛乳	大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶	591kcal 20.8g 16.3g
2	30	木	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ジャムケーキ	米・麩 油・ごま バター ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし	601kcal 22.5g 17.3g
3	31	金	①ご飯②春雨スープ(春雨・白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④マカロニサラダ⑤フルーツ ※⑤3日5歳そうめん・⑥はつきません	①クラッカー	①グレープジュース ②ブルーチェ ③クラッカー	米 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 春雨 牛乳	胡瓜 人参 キャベツ 白菜	568kcal 16.2g 14.4g
4	18	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 ごま	鶏肉 牛乳 油揚げ 鮭	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン わかめ レーズン	567kcal 18.9g 12.6g
6	20	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クラッカー	①りんごジュース ②プリン	米 油 バター	味噌・ハム 牛乳 たちうお とうふ	わかめ 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし	553kcal 19.5g 14.9g
8	22	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・バター	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ	558kcal 21.7g 20.2g
9	21	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	豚肉 マーガリン 牛乳	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン	544kcal 21.8g 14.0g
10	20	金	①ご飯②すまし汁(大根・あさつき) ③五目厚焼き卵 ④南島サラダ 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	玉ねぎ・人参 ピーマン・レーズン 大根・あさつき 南瓜・きゅうり	580kcal 20.0g 22.3g
11	25	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 バター	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン	496kcal 19.6g 10.9g

★七夕★

7	7	火	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ビスケット	①オレンジジュース ②七夕パフェ	米 小麦粉 バター	鶏肉 卵・牛乳 かにかま	コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 人参 わかめ	557kcal 20.2g 12.9g
---	---	---	---	--------	---------------------	-----------------	--------------------	-------------------------------	---------------------------

★お誕生会★

16	16	木	①カレーピラフ②スープ(玉ねぎ・人参) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ⑤ポイルブロッコリー ⑥トマト⑦フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生会ケーキ ③ゼリー	米 油 バター パン粉 マヨネーズ	チーズ 豚ひき肉 鮭	コーン 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ 玉葱 ブロッコリー コーン ミニトマト	611kcal 20.0g 19.6g
----	----	---	--	--------	------------------------------	----------------------------	------------------	--	---------------------------

★夏まつり★

17	17	金	①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤ミニトマト⑥フルーツ	①クラッカー	①グレープジュース ②フルーツポンチ	中華麺 じゃが芋・油	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし 大根 白桃缶 みかん缶 りんご ミニトマト	550kcal 21.0g 17.0g
----	----	---	--	--------	-----------------------	---------------	-----------	---	---------------------------

★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。

★日本列島味噌汁紀行 北海道(白こ味噌)をお届け致します。



令和2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
13	27	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・片栗粉	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
14	28	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 片栗粉	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリルピース かぶ・わかめ	436kcal 14.6g 11.8g
1	15/29	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(花麩・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・片栗粉	豆腐 豚挽肉	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
2	30	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
4	17/31	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 いんげん・チンゲン菜	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・グリルピース いんげん・チンゲン菜	385kcal 12.0g 5.8g
4	18	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・片栗粉 さつま芋 じゃが芋 油	厚揚げ 味噌	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 胡瓜	477kcal 12.9g 13.0g
6	20	月	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ごま塩ごはん②清汁(もやし・青梗菜) ③鶏肉の鍋てりやき ④じゃが芋の千切り炒め⑤フルーツ	米・黒ごま 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉	もやし・青梗菜 人参・椎茸・ピーマン グリーンピース	513kcal 17.2g 11.5g
7	21	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もやしの胡麻和え⑤フルーツ	油・米 そうめん ごま	鮭	もやし 胡瓜 みつば	477kcal 19.2g 8.5g
8	22	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
9	21	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 さつま芋 油・ごま油	豚肉 味噌・高野豆腐	わかめ・人参 もやし・白菜 玉ねぎ	536kcal 14.7g 17.4g
10	20	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	人参・キャベツ・もやし 玉ねぎ・わかめ 胡瓜・ゆかり	472kcal 16.3g 14.0g
11	25	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・片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 豚ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参 コーン・グリーンピース	531kcal 13.9g 17.0g

★DAYキャンプ★

3	3	☆	金	①蒸しパン ②麦茶	①チキンカレー②かき卵汁(わかめ) ③ポテトサラダ ④りんごゼリー	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油 マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ 胡瓜 コーン	568kcal 16.2g 14.4g
---	---	---	---	--------------	---	---------------------------------	----	-----------------------------	---------------------------

16	16	☆	木	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③かぶとツナの煮物④フルーツ	米 ツナ 味噌	豚ひき肉	人参 椎茸 玉ねぎ グリーンピース かぶ チンゲン菜	568kcal 21.4g 14.3g
----	----	---	---	------------------	--	---------------	------	----------------------------------	---------------------------