



令和5年7月献立表



日付	曜日	乳幼児昼食		0,1,2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	体の調子を 整えるもの	鶏肉	魚	野菜	
1	15/29	土	①温冷や麦 ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②鮭わかめおにぎり	冷や麦・油 米 さつま芋 ごま	鶏肉 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	531kcal 14.7g 12.6g		
3	31	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちのおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ブルーベリーマフィン	米・油・片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐・味噌 たちのお ハム・バター 卵・牛乳	わかめ・長葱 チンゲン菜・人参 椎茸・もやし きのり・ブルーベリージャム	628kcal 23.8g 22.6g		
4	18	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フルーチェ (メロン)	米・豚肉 ごま	油揚げ・味噌 牛乳	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ・ほうれん草 メロン	517kcal 20.4g 8.8g		
5	19	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		
6	20	木	①ごま塩ご飯②すまし汁(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ヨーグルト	①牛乳 ②ラスク	米・食パン 春雨・片栗粉 油・ごま ごま油	豚肉 マーガリン マヨネーズ 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		
北海道 郷土料理	21	金	①ご飯②みそ汁(わかめ・豆腐) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②チーズ包み揚げ とらクッキング	米・じゃが芋 エッグケア	鮭・味噌 ベーコン 豆腐 チーズ	キャベツ・ピーマン 人参・しめじ・玉ねぎ わかめ	664kcal 25.1g 24.7g		
8	22	土	①味噌にゅうめん ④青菜とコーンのソテー ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②菜飯おにぎり	そうめん 油・ごま油 米	豚肉 味噌	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン なめし	496kcal 19.6g 10.9g		
10	24	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 スバゲティ	カレー・豚肉 牛乳・味噌 チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・パセリ わかめ・なめこ	574kcal 25.7g 15.5g		
11	25	火	①ご飯②スープ(白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④ポテトサラダ⑤フルーツ ※11日らのおんポテトサラダクッキング	①ビスケット	①牛乳 ②プリン	米 片栗粉・油 エッグケア じゃがいも	鶏肉 牛乳	胡瓜 人参 コーン 白菜 あさつき あおのり	605kcal 19.8g 21.4g		
12	26	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オレンジジュース ②ミルクかん	米 じゃが芋・油 パン粉	豚肉 卵 牛乳 味噌	大根 人参 玉葱 みかん缶 あおのり	564kcal 17.9g 13.1g		
13	27	木	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②ジャムケーキ	米・麩 油 バター・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり	601kcal 22.5g 17.3g		
14	28	金	①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	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	593kcal 20.0g 15.2g		

★七夕お誕生会★

7		金	①七夕そうめん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③星形クロック ④-1野菜のカレーソテー④-2トマト ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②-1お誕生会ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップクリーム	そうめん じゃが芋 小麦粉 パン粉	豚挽肉 バター ホイップクリーム 卵 ハム	人参 オクラ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン わかめ	749kcal 17.6g 24.3g	
---	--	---	---	--------	---	-------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------	--

★夏まつりメニュー★

14		金	①焼きそば②清汁(花麩・みつば) ③唐揚げ ④-1フライドポテト④-2とうもろこし ④-3トマト⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②フルーツポンチ	中華麺・花麩 じゃが芋・油 片栗粉	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし トマト 白桃缶 みかん缶 りんご・とうもろこし・みつば	603kcal 23.1g 17.7g	
----	--	---	--	--------	-----------------------	-------------------------	-----------	---	---------------------------	--

★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5年7月軽食・夕食献立表



日付	曜日	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	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	
1	15/29	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ツナのハンバーグ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 じゃが芋 油	鶏ひき肉 味噌 ツナ 油揚げ	玉ねぎ 干し椎茸 切干大根・人参 いんげん	477kcal 12.9g 13.0g
3	31	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごま塩ごはん②清汁(もやし・青梗菜) ③豆腐のケチャップ煮 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	鶏肉 豆腐	もやし・青梗菜 人参・ピーマン・玉ねぎ グリーンピース・長ねぎ	413kcal 12.3g 8.2g
4	18	火	①おにぎり(ゆかり) 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 豆腐	もやし・きゅうり キャベツ・人参 みつば・ゆかり	477kcal 19.2g 8.5g
5	19	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・花麩) ③大根と豚肉の煮物 ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 油 麩	豚肉	わかめ 大根 あさつき ほうれん草 コーン もやし 菜めし	558kcal 21.7g 21.2g
6	20	木	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) ④キャベツのゆかり和え ⑤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 ゆかり・きゅうり	418kcal 16.0g 13.1g
7	21	金	①ふかし芋 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	豚肉 高野豆腐	わかめ・人参 もやし・白菜 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	457kcal 13.7g 11.1g
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③カレイの胡麻焼き ④ポテトフライ⑤フルーツ	米・春雨 油・ごま じゃが芋	カレイ	長ねぎ	466kcal 17.9g 11.8g
10	24	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竹輪の磯部揚げ ④野菜の海苔和え⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	竹輪 味噌 小麦粉	キャベツ 人参 もやし のり 菜めし 長ねぎ	471kcal 13.0g 7.3g
11	25	火	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) ④かぶとツナの煮物⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚ひき肉 ツナ 味噌	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
12	26	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(花麩・みつば) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・麩 ごま油 ごま	豆腐 豚肉	みつば 人参 玉ねぎ・もやし ゆかり・小松菜	468kcal 18.0g 8.1g
13	27	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③魚の煮付け 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	さくら	わかめ・長ねぎ 胡瓜・人参 もやし	477kcal 17.2g 9.5g
14	28	金	①おにぎり(わかめ) 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・ごま油 じゃが芋	豚肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・もやし いんげん・チンゲン菜	385kcal 12.0g 5.8g