



平成30年7月献立表



日付	曜	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	
		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	エネルギーKcal	蛋白質g	脂質g	エネルギーKcal	蛋白質g
9	23	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のオーロラ焼き 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			
10	24	火	①ハヤシライス ②蒲汁(椎茸・いんげん) ③海藻サラダ ④フルーツ	①牛乳	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・ワカメ キャベツ・ひじき	542kcal 18.6g 14.0g			
11	25	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ビスケット	①牛乳 ②フルーツゼリー	米 じゃが芋・油	豚肉 卵 牛乳	大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶	591kcal 20.8g 16.3g			
12	26	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マンナ	①牛乳 ②ジャムケーキ	米 油	鶏肉・バター チーズ 牛乳 ヨーグルト	なす・長ねぎ・トマト 人参 もやし・小松菜 コーン・トマト	605kcal 22.1g 21.1g			
13	27	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	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			
14	28	土	①温冷や麦 ②さつまいものサラダ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かぼちゃケーキ	冷や麦・油 さつまいも	鶏肉 牛乳 油揚げ バター	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン レーズン 南瓜	556kcal 16.1g 16.4g			
2	30	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③だちうおの唐揚げ 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	味噌 牛乳 だちうお とうふ	あさつき・わかめ 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし	553kcal 19.5g 14.9g			
3	17/31	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牛乳	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	玉ねぎ もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン	570kcal 23.7g 13.6g			
4	18	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ビスケット	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	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			
5	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マンナ	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			
7	20	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	玉ねぎ・人参 ピーマン 大根・あさつき 南瓜・きゅうり	580kcal 20.0g 22.3g			
7	21	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	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★お誕生会★

6	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ビスケット	①オレンジジュース ②お誕生会ケーキ	米 小麦粉	鶏肉 ハム バター 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				
---	---	---	--------	-----------------------	----------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------	--	--	--	--

★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。



平成30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	
				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		
9	23	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
10	24	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さつまいもの炒め物④フルーツ	スパゲティ 油・さつまいも	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリルピー かぶ・わかめ	436kcal 14.6g 11.8g
11	25	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
12	26	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
14	27	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	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・グリルピー いんげん・チンゲン菜	385kcal 12.0g 5.8g
14	28	土	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつまいも・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 さつまいも ごま	厚揚げ 味噌	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 胡瓜・わかめ	507kcal 14.0g 9.8g
2	30	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鶏肉の鍋つゆ 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 ごま・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 あさつき・グリーンピース	513kcal 17.2g 11.5g
3	17/31	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鯖の照り焼き ④キャベツゆかり和え⑤フルーツ	油・米 そうめん ごま	鯖 味噌	もやし・人参 キャベツ みつば	441kcal 18.5g 9.9g
4	18	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
5	19	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さつまいもフライ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 さつまいも	わかめ・人参 もやし・白菜 玉ねぎ・人参	536kcal 14.7g 17.4g
6	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 豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ みつば・胡瓜	472kcal 16.3g 14.0g
7	21	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★

13	☆	金	①蒸しパン ②麦茶	①チキンカレー②コーンスープ ③ツナサラダ ④デザート	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油	鶏肉 ツナ	キャベツ 玉ねぎ・胡瓜 人参・コーン	524kcal 13.8g 12.7g
----	---	---	--------------	-----------------------------------	---------------------------	----------	--------------------------	---------------------------