



日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29 木	①7倍がゆ ②白菜のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④とまとときゅうり煮	①5倍がゆ ②白菜のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④とまとときゅうり煮
2	16/30 金	①7倍がゆ ②小松菜のみそ汁 ③南瓜の鶏ひき肉あん ④キャバツ煮	①5倍がゆ ②小松菜のみそ汁 ③南瓜の鶏ひき肉あん ④キャバツ煮
3	17/31 土	①煮込みうどん(大根・人参) ③かれい煮 ④玉ねぎとじゃが芋煮	①煮込みうどん(大根・人参) ③かれい煮 ④玉ねぎとじゃが芋煮
5	19 月	①7倍がゆ ②さつまいのスープ ③鶏ささみと人参煮 ④ほうれん草煮	①5倍がゆ ②さつまいのスープ ③鶏ささみと人参煮 ④ほうれん草煮
6	20 火	①7倍がゆ ②キャバツのスープ ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮	①5倍がゆ ②キャバツのスープ ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮
7	21 水	①7倍がゆ ②南瓜のスープ ③たらの煮魚 ④人参ときゃべつ煮	①5倍がゆ ②南瓜のスープ ③たらの煮魚 ④人参ときゃべつ煮
8	木	①7倍がゆ ②大根のスープ ①豆腐と人参煮 ④胡瓜ともやし煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ①豆腐と人参煮 ④胡瓜ともやし煮
9	金	①7倍がゆ ②人参のスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮
10	24 土	①7倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮
12	26 月	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の煮魚 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の煮魚 ④小松菜と人参煮
13	27 火	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④小松菜と人参煮
14	28 水	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④大根と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29 木	①7倍がゆ ②人参のスープ ③大根とカレイの鶏ひき肉のあん ④小松菜と白菜煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③大根とカレイの鶏ひき肉のあん ④小松菜と白菜煮
2	16/30 金	①7倍がゆ ②キャバツのみそ汁 ③豆腐のあんかけ煮 ④人参とひじき煮	①5倍がゆ ②キャバツのみそ汁 ③豆腐のあんかけ煮 ④人参とひじき煮
3	17/31 土	①7倍がゆ ②キャバツのスープ ③カレイと人参煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②キャバツのスープ ③カレイと人参煮 ④もやしときゅうり煮
5	19 月	①7倍がゆ ②豆腐のスープ ③鮭のあんかけ煮 ④キャバツと人参煮	①5倍がゆ ②豆腐のスープ ③鮭のあんかけ煮 ④キャバツと人参煮
6	20 火	①煮込みうどん (大根・玉ねぎ) ③ささみのあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮	①煮込みうどん (大根・玉ねぎ) ③ささみのあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮
7	21 水	①7倍がゆ ②ほうれん草のスープ ③さつま芋の鶏ひき肉あん ④玉ねぎと人参煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のスープ ③さつま芋の鶏ひき肉あん ④玉ねぎと人参煮
8	木	①7倍がゆ ②キャバツのスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④胡瓜と人参煮	①7倍がゆ ②キャバツのスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④胡瓜と人参煮
9	金	①7倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③ささみと人参煮 ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③ささみと人参煮 ④小松菜ともやし煮
10	24 土	①7倍がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③カレイの小松菜煮 ④南瓜煮	①5倍がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③カレイの小松菜煮 ④南瓜煮
12	26 月	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋とささみ煮 ④人参とキャバツ煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋とささみ煮 ④人参とキャバツ煮
13	27 火	①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮
14	28 水	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③キャバツの鶏そぼろあん ④もやしと人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③キャバツの鶏そぼろあん ④もやしと人参煮

☆材料の割合により献立を変更することがあります



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15/29 木	①3倍粥 ②白菜のスープ ③ささみと玉ねぎほうれん草のごま焼き ④トマトときゅうり煮	①3倍粥 ②みそ汁(人参) ③大根とカレイの炒め煮 ④白菜煮
2	16/30 金	①3倍粥 ②みそ汁(小松菜) ③スパゲティと鶏ひきと玉ねぎと人参ソテー ④南瓜煮	①3倍粥 ②みそ汁(キャベツ) ③豆腐とほうれん草のソテー ④人参とひじき煮
3	17/31 土	①煮込みうどん(大根・人参) ③かれい煮 ④じゃが芋と玉ねぎ炒め	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③カレイと人参のごま炒め煮 ④もやしときゅうり煮
5	19 月	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③ささみと人参小松菜炒め煮 ④玉ねぎとひじき煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鮭のごま味噌焼き ④キャベツと人参のきなこあえ
6	20 火	①3倍粥 ②みそ汁(キャベツ) ③豚ひきと玉ねぎ炒め煮 ④じゃが芋と人参の醤油和え	①豚ひき・玉葱・人参のスパゲティ炒め煮 ②大根のスープ ④ほうれん草と人参煮
7	21 水	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③ささみとじゃが芋のごま焼き ④白菜ともやし煮	①3倍粥 ②ほうれん草のスープ ③さつま芋とささみのきなこ煮 ④玉ねぎと人参の炒め煮
8	木	①3倍粥 ②みそ汁(大根) ③ささみとキャベツ・人参の炒め煮 ④ひじきときゅうり煮	①3倍粥 ②みそ汁(豆腐) ③しらすとじゃが芋のおゆき ④胡瓜と人参煮
9	金	①3倍粥 ②もやしのスープ ③豚ひきとじゃが芋炒め煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①3倍粥 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③ささみと人参の青のり焼き ④小松菜ともやし煮
10	24 土	①3倍粥 ②きゃべつのスープ ③豆腐の鶏そぼろ炒め ④じゃが芋と人参煮	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③しらすと小松菜の炒め煮 ④南瓜のごま煮
12	26 月	①3倍粥 ②みそ汁(玉ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④粉ふき芋	①3倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋とささみの炒め煮 ④人参とキャベツ煮
13	27 火	①3倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋のそぼろ炒め ④小松菜と人参煮	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐と人参とひじきの炒め煮 ④きゅうり煮
14	28 水	①ひじきと人参の3倍粥 ②ほうれん草スープ ③鮭のごま焼き ④さつま芋と人参煮	①3倍粥 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③キャベツのそぼろ炒め煮 ④もやしと人参煮



令和3年7月献立表(完了)



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料				
		献立名	おやつ	おやつ	熱ゆかに 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	木	①中華丼(軟飯) ②みそ汁(小松菜・しめじ) ③スパゲティ入りのサラダ ④フルーツ	牛乳	①じゅこトースト ⑥牛乳	米・スパゲティ 片栗粉・食パン ごま油・油 エッグクアマヨネーズ	豚肉・しらす ツナ みそ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 小松菜・しめじ・コーン キャベツ・きゅうり・パセリ
	16/30	金	①クロワッサン ②スープ(キャベツ・万能ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	クラッカー	①豚にちチャパン(軟飯) ⑥牛乳	クロワッサン 米・ごま油 油 マカロニ	鶏肉・豚肉 牛乳 ホワイトソース チーズ	キャベツ・万能ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ マッシュルーム・にら トマト・パセリ
3	17/31	土	①豚汁うどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	牛乳	①豚布のおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	うどん 米 じゃが芋 こんにゃく	みそ・ウインナー 豚肉 牛乳 油揚げ	人参・大根 ごぼう・小松菜 玉ねぎ・長ねぎ パセリ・塩ひき昆布
5		月	①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鯖の竜田焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	マリネ	①フルーチェ ⑥牛乳	米・ごま さつま芋 油・片栗粉 ごま油	鯖 みそ 牛乳 フルーチェ	玉ねぎ・小松菜 もやし・コーン 人参 もも缶
6		火	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①カレースパゲティ ⑥牛乳	米・油 エッグクアマヨネーズ スパゲティ じゃが芋	豚肉 牛乳 みそ	キャベツ・わかめ 人参・玉ねぎ にら・きゅうり コーン・ピーマン
8		木	①軟飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔揚げ風焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	牛乳	①シュガートースト ⑥牛乳	米・食パン 片栗粉 油・バター ゴマ油	鶏肉 牛乳 みそ	大根・わかめ キャベツ・パブリカ 玉ねぎ あおさ
9		金	①軟飯 ②スープ(もやし・コーン) ③鯖の胡麻焼き ④蒸し鶏中華和え ⑤フルーツ	クラッカー	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 ごま ごま油 小麦粉・バター	鯖 鶏肉 ココア 牛乳	もやし・コーン なす・もやし きゅうり
10	24	土	①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	牛乳	①五目ごはん(軟飯) ⑥牛乳	中華麺 ごま油 米	豚肉・油揚げ 厚揚げ 牛乳 鶏肉	長ねぎ・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・ピーマン ごぼう
12	26	月	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の胡麻みそ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	マリネ	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 ごま・バター お酢・ミックス	鮭 みそ 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ・長ねぎ あおさ 人参
13	27	火	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	牛乳	①五平餅(軟飯) ⑥牛乳	中華麺 ごま油 米 ごま	鶏肉・みそ ツナ 牛乳 チーズ	きゅうり・わかめ もやし・人参 キャベツ・えのき 南瓜・玉ねぎ
14	28	水	①ひじきごはん(軟飯) ②清まし汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	マンナ	①ジャムサンド ⑥牛乳	春雨 米 食パン	ツナ・油揚げ 厚揚げ 牛乳 豚肉	ひじき・人参 みつば・大根 しめじ・玉ねぎ いちごジャム
2	ディキ ンフメ ユ	金	①ザブドイッチ ②コーンスープ ③鶏の唐揚げ風焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①フルーツボンチ ⑥牛乳	食パン エッグクアマヨネーズ 油・片栗粉 じゃが芋	ツナ 牛乳 ポター・ジュズパの葉 鶏肉	キャベツ・コーン 玉ねぎ・きゅうり 人参・トマト
7	七夕	水	①ちらし寿し(軟飯) ②清汁(そうめん・おくら) ③鶏の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	マンナ	①七夕デザート ⑥牛乳	米 そうめん クレープシート	桜でんぶ・卵 牛乳 鶏肉 生クリーム	きぬさや・おくら 大根・きゅうり 人参・のり みかん缶・メロン
19	夏祭 りウ イ ク	月	①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③ヘルシーミートローフ風 ④枝豆のサラダ ⑤フルーツ	マリネ	①金魚ゼリー ⑥牛乳	米 さつまいも エッグクアマヨネーズ パン粉	豚肉・ツナ 枝豆 牛乳 豆腐	玉ねぎ・きゅうり キャベツ ゼリーの素
20	夏祭 りウ イ ク	火	①やさそば②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ③フランクフルト④フライドポテト風焼き ⑤フルーツ	牛乳	①いなり寿司(軟飯) ⑥牛乳	中華めん じゃが芋 米 油	豚肉 牛乳 ポークフランク 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー わかめ・ねぎ あおさ
21	夏祭 りウ イ ク	水	①カレーライス(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき) ④ひじきのマヨサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①焼きとうもろこし ⑥牛乳	米 じゃが芋 カレールー エッグクアマヨネーズ	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・小松菜 コーン・とうもろこし

令和3年7月軽食・夕食献立表(完了)

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
			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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	木	①蒸しパン ②みそ汁(麩・人参) ③鯖の竜田焼き ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・麩 油・ごま油 ごま・お酢・ミックス	鯖 みそ	人参 白菜	468kcal 19.0g 7.1g
2	16/30	金	①わかめおにぎり(軟飯) ②みそ汁(キャベツ・人参) ③豆腐のあんかけ ④もやしのだんご ⑤フルーツ	米・ごま油 ごま 片栗粉・油	みそ 豆腐	キャベツ・炊き込みわかめ 玉ねぎ・干し椎茸・人参 小松菜・もやし・きゅうり	489kcal 13.9g 13.5g
3	17/31	土	①ごましおにぎり(軟飯) ②清まし汁(わかめ・長ねぎ) ③カレーのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま ごま油	カレー	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ	452kcal 16.2g 8.8g
5	19	月	①ゆかりおにぎり(軟飯) ②清まし汁(豆腐・みつば) ③鮭の照り焼き ④きゃべつの浸し ⑤フルーツ	米・油 ごま	豆腐 鮭	みつば・人参 キャベツ ゆかり	412kcal 15.2g 11.4g
6	20	火	①蒸しパン ②清まし汁(豆腐・ねぎ) ③鶏肉のごま味噌焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットキック	鶏肉 豆腐 みそ	長ねぎ・のり 人参 白菜	476kcal 18.6g 8.5g
7	21	水	①ごましおにぎり(軟飯) ②みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ③鶏肉のケチャップ炒め ④きゃべつのゆかり和え ⑤フルーツ	じゃが芋 油・米 ごま	豚肉 みそ	玉ねぎ・きゃべつ ピーマン・もやし 人参・ゆかり	479kcal 19.8g 6.5g
8	/	木	①菜めしおにぎり(軟飯) ②清まし汁(長ねぎ・わかめ) ③鯖の煮つけ ④もやしのだんご ⑤フルーツ	米・ごま油 ごま	鯖	長ねぎ もやし・人参 きゅうり	452kcal 16.8g 11.0g
9	/	金	①肉味噌スパゲティ ②清まし汁(かぶ・わかめ) ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	スパゲティ さつま芋 油	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ かぶ・わかめ	519kcal 17.7g 11.1g
10	24	土	①ゆかりおにぎり(軟飯) ②みそ汁(さつま芋・人参) ③カレーの磯部焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油 ごま	みそ カレー	人参・あおさ 大根・ゆかり きゅうり	400kcal 19.9g 7.4g
12	26	月	①蒸しパン ②清まし汁(もやし・チンゲン菜) ③鶏肉の鍋照り ④じゃが芋の千切炒め ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットキック	鶏肉	もやし・人参 いんげん チンゲン菜	461kcal 15.8g 14.2g
13	27	火	①わかめおにぎり(軟飯) ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鮭のごま焼き ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま・さつま芋	鮭 みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 炊き込みわかめ	476kcal 15.4g 8.8g
14	28	水	①菜めしおにぎり(軟飯) ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と夏野菜炒め ④きゃべつのツナマヨ和え ⑤フルーツ	米・片栗粉 じゃが芋・ごま エッグケアマヨネーズ	豚肉 みそ ツナ	玉ねぎ・人参・なす ピーマン・きゅうり キャベツ・コーン	430kcal 18.5g 8.0g