

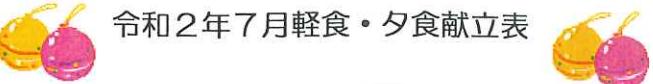
令和2年7月献立表

日付	曜	乳幼児昼食	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		
6	20	月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鰯の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・ごま さつま芋	鰯 牛乳 フルーチェ	小松菜 コーン・玉葱 もやし・人参	567kcal 22.8g 18.7g
8	22	水	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスマニ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①カレースパゲティ ⑥牛乳	米・油 エッグケア スパゲティ じゃが芋	豚肉 牛乳 ヨーグルト	キャベツ・わかめ もやし・人参 玉葱・胡瓜 ピーマン・にら	629kcal 26.5g 17.3g
9	/	木	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③かぼちゃのチーズ焼き ④フルーツ	①ピスケット	①じゃこおにぎり ⑥牛乳	米・油 中華めん かぼちゃ	ハム・ツナ チーズ・じゃこ 卵・牛乳	きゅうり・わかめ キャベツ・えのき 人参・ゆかり 玉ねぎ・ミニトマト	595kcal 22.5g 16.0g
10	17	金	①ごはん ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔の唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①ココアクッキー ⑥牛乳	小麦粉 ココア	牛乳 鶏肉 バター	キャベツ・パブリカ 玉ねぎ 大根・わかめ 青海苔	533kcal 19.2g 20.4g
11	25	土	①ミートソーススパゲティ ②清汁(キャベツ・もやし) ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目ごはん ⑥牛乳	米・スパゲティ さつま芋	豚挽肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	玉葱・人参 ピーマン・キャベツ もやし・コーン いんげん・ごぼう	628kcal 21.0g 20.2g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ピスケット	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 マカロニ きなこ じゃが芋	鮭 牛乳	チングン菜 玉葱 長ねぎ	576kcal 23.9g 13.1g
14	28	火	①中華丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①南瓜プリン ⑥牛乳	米・スパゲティ 油 エッグケア	ホイップクリーム 豚肉・ツナ なると 牛乳	小松菜・白菜・玉ねぎ しめじ・コーン・椎茸 人参・胡瓜 ピーマン・キャベツ	615kcal 22.7g 21.3g
1	15/29	水	①ひじきごはん ②清汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④プロッコリー ⑤フルーツ	①クラッカー	①セサミトースト ⑥牛乳	米・食パン 黒ごま 春雨	厚揚げ・豚肉 マーガリン 油揚げ 牛乳	ひじき・人参 みつば・しめじ プロッコリー 大根・玉ねぎ	566kcal 22.5g 21.0g
2	16/30	木	①クロワッサン ②スープ(白菜・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④ミニトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	クロワッサン 米 マカロニ	チーズ 鶏肉・牛乳 豚挽肉	玉葱・ほうれん草 白菜・マッシュルーム 万能ねぎ 人参・にら	551kcal 17.9g 34.7g
3	31	金	①ハヤシライス ②スープ(もやし・わかめ) ④プロッコリーサラダ ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース	①焼きとうもろこし ⑥牛乳	米 じゃが芋	豚肉 ツナ 牛乳	人参・グリーンピース 玉ねぎ・プロッコリー とうもろこし もやし・わかめ	559kcal 21.3g 14.7g
4	18	土	①豚汁うどん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①昆布のおにぎり ⑥牛乳	うどん 米 じゃが芋 こんにゃく	ベーコン 豚肉 牛乳 油揚げ	人参・大根 ごぼう 玉ねぎ・長ねぎ もやし	428kcal 13.5g 7.5g

★ 七夕 ★

7	/	火	①七夕散らし ②清汁(そうめん・おくら) ③鶏の照り焼き ④お浸し ⑤フルーツ	⑥グレープジュース	①七夕デザート ⑥牛乳	精白米 卵・でんぶ 牛乳 鶏肉	胡瓜・人参 ほうれん草 白菜 おくら	643kcal 19.0g 21.2g
21	夏祭り組	火	①やきそば ②中華スープ(わかめ・ねぎ) ③唐揚げ ④ポテト ④-2ミニトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①金魚ゼリー ⑥牛乳	中華めん じゃが芋	豚肉・鶏肉 キャベツ・人参 ピーマン・もやし わかめ・ねぎ	520kcal 16.9g 14.7g

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		
6	20	月	①おにぎり(ゆかり)	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③鮭の照り焼き ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 そうめん	鮭 味噌	みつば 胡瓜・キャベツ ゆかり	468kcal 19.0g 7.1g
7	21	火	①肉味噌スパゲティ	①肉みそスパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ④さつま芋の甘辛煮 ⑤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 グリーンペース かぶ・わかめ	489kcal 13.9g 13.5g
8	22	水	①おにぎり(菜めし)	①ご飯 ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③鰯の煮つけ ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米・油 春雨 ごま油	鰯 わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜	人参・いんげん	452kcal 16.2g 8.8g
9	/	木	①蒸しパン	①ご飯 ②清汁(豆腐・ねぎ) ③鶏肉のごま味噌焼き ④白菜のあえ物 ⑤フルーツ	米・油 油 白ごま	鶏肉 味噌	わかめ・長ねぎ 人参 小松菜・コーン	412kcal 15.2g 11.4g
10	/	金	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③豚肉のケチャップ炒め ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	米・油 じやが芋 ごま	豚肉 玉葱	玉葱 人参・絹さや キャベツ・胡瓜	476kcal 18.6g 8.5g
11	25	土	①おにぎり(ゆかり)	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③カレイの磯部焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 大根・人参	カレイ 味噌	大根・人参 胡瓜	479kcal 19.8g 6.5g
13	30	月	①蒸しパン	①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・ごま油 油・じやが芋 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌	もやし・青梗菜 人参・椎茸 あさつき	452kcal 16.8g 11.0g
14	28	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鮭のごま焼き ④チングン菜のお浸し ⑤フルーツ	じやが芋 油・米 しらす	鮭 味噌	玉ねぎ チングン菜 人参	519kcal 17.7g 11.1g
1	15/29	水	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③豚肉と夏野菜炒め ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・じやが芋 油 白ごま	豚肉 味噌	もやし・キャベツ ビーマン・人参 コーン・胡瓜	400kcal 19.9g 7.4g
2	16/30	木	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(麩・にんじん) ③鰯の竜田揚げ ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・麩 片栗粉・油 ホットケーキミックス	鮭 味噌	あさつき 白菜・人参 キャベツ	461kcal 15.8g 14.2g
3	17/31	金	①おにぎり(わかめ)	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・じゃが芋 小麦粉 油・ごま油	豆腐 味噌	キャベツ・長葱 小松菜・もやし 人参・胡瓜	476kcal 15.4g 8.8g
4	18	土	①ホットケーキ	①ご飯 ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・春雨 油 じゃが芋	カレイ 味噌	長ねぎ キャベツ コーン	430kcal 18.5g 8.0g