

令和4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 たんぱく質・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	
1	29	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ（小松菜・しめじ） ③スパゲティ入りサラダ ④フルーツ	牛乳	①じゃこトースト ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグケア スパゲティ 食パン	豚肉 ツナ・しらす 牛乳 豆腐・みそ	長ねぎ・干椎茸・菊 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ 福国・コーン・玉ねぎ・パセリ	655kcal 21.0g 25.8g
2	18/30	土	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	クラッカー	①昆布のおにぎり ⑥りんごジュース	乾うどん じゃが芋 油・ごま油 米	みそ 豚肉 油揚げ ウィンナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布	547kcal 17.6g 15.4g
4	月	月	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鯖の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	マンナ	①桃のフルーチェ ②クラッカー ⑥りんごジュース	米・さつま芋 油・クラッカー ごま・ごま油 フルーチェ・片栗粉	みそ 鯖 牛乳	玉ねぎ 生姜・小松菜 もやし・人参・コーン もも缶	543kcal 15.2g 13.9g
5			①ご飯 ②みそ汁（なす・みつば） ③豚肉のスタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①レーズンむしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 油 じゃが芋・エッグケア むしばんミックス	豚肉・牛乳 みそ	なす・みつば・にんにく 生姜・玉ねぎ・人参 胡瓜・にら レーズン・コーン	618kcal 18.8g 21.6g
6	20	水	①親子丼 ②★みそ汁（じゃが芋・アスパラガス） ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	ヨーグルト	①野菜のお焼き ⑥牛乳	米・小麦粉 じゃが芋	鶏肉・みそ かつお節 ツナ・チーズ 牛乳・卵	人参・玉ねぎ 絹さや ほうれん草・白菜 にら・アスパラガス	527kcal 24.0g 13.7g
月	21	木	①ご飯 ②みそ汁（大根・わかめ） ③青のりの唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	牛乳	①クラッカーサンド ⑥牛乳	米・片栗粉・じゃが芋 いちごジャム・クラッカー ごま油・油 （なかよし）ホイップ	鶏肉・牛乳 みそ チーズ バター	大根・わかめ・あおさ にんにく・生姜・玉ねぎ キャベツ・人参 （4歳）もも缶・みかん缶	622kcal 20.3g 20.6g
	22	金	①チキンカレー ②スープ（キャベツ・えのき） ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	リンゴジュース	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールウ 小麦粉・ココア	鶏肉 バター 牛乳 ツナ	玉ねぎ・グリーンピース 人参 胡瓜・ブロッコリー キャベツ・えのき	635.0g 17.9g 21.4g
9	23	土	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	クラッカー	①五目ご飯 ⑥りんごジュース	中華麺 米 油 ごま油	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン ごぼう	589kcal 21.6g 19.0g
11	25	月	①ご飯 ②清汁（春雨・みつば） ②鮭の幽庵焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	マンナ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 春雨 油・マカロニ じゃが芋	鮭 きなこ 牛乳	みつば 柚 あおさ	522kcal 21.7g 10.2g
12	26	火	①冷やし中華 ②スープ（コーン・もやし） ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	牛乳	①中華おこわ ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米・もち米	ハム・錦糸卵 ツナ チーズ・牛乳 鶏肉	胡瓜・わかめ・南瓜 もやし・菊・椎茸 グリーンピース・人参 玉ねぎ・コーン	582kcal 21.5g 15.5g
13	27	水	①ひじきご飯 ②★みそ汁（万能ねぎ・ごぼう・鶏肉） ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	クラッカー	①とうもろこし ⑥牛乳	米・油	ツナ・鶏肉 油揚げ・みそ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき・ごぼう 万能ねぎ・大根 しめじ・玉ねぎ ブロッコリー・とうもろこし	696kcal 23.8g 23.1g
14	28	木	①ライ麦パン ②スープ（白菜・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	牛乳	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	ライ麦パン マカロニ ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	白菜・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら	540kcal 19.0g 15.1g

★ セタ・お誕生会 ★

7	木	木	①セタそうめん ③星のコロッケ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ②クラッカー ⑥牛乳	そうめん・ケーキ クラッカー・ココア ホイップ・油 カレー粉・イナアガー	卵 牛乳 コロッケ	おくら・人参 キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン もも缶・みかん缶	464kcal 11.7g 15.1g
---	---	---	--	----	-----------------------	---	-----------------	--	---------------------------

★ 城山盆踊り大会 ★

15	金	金	①焼きそば ②中華スープ（わかめ・長ねぎ） ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤フルーツ⑥（なかよし）リンゴジュース	リンゴジュース	①金魚すくいゼリー ②クラッカー ⑥牛乳	オレンジジュース・クラッカー ブドウゼリーの素・中華麺 イナアガー・片栗粉 フライドポテト・油	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・ピーマン・あおさ わかめ・にんにく 長ねぎ・生姜・パセリ	641kcal 20.4g 24.3g
----	---	---	--	---------	----------------------------	--	----------------	---	---------------------------

★6・20日に北海道、13・27日に京都の味噌を使用しています。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

令和4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 たんぱく質・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	
1	15/29	金	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁（キャベツ・人参） ③鯖のみそ焼き ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 ごま・ごま油	みそ 鯖	キャベツ・人参・長ねぎ もやし・人参・胡瓜 わかめごはんの素	434kcal 13.7g 7.1g
2	16/30	土	①ごましおおにぎり ①ごましおごはん 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・ごま 油 ごま油	カレイ	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ	396kcal 12.5g 4.6g
4	月	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清汁（豆腐・みつば） ③鶏の照り焼き ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	豆腐 鶏肉	みつば キャベツ・人参 ゆかりご飯の素	416kcal 15.2g 4.8g
5			①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③鯖の煮つけ ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・ごま油 ごま	鯖 みそ	長ねぎ・わかめ・小松菜 生姜・もやし・人参 菜めしごはんの素	443kcal 13.5g 8.6g
6	20	水	①肉みそスパゲティ ①肉みそスパゲティ ②清汁（かぶ・わかめ） ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	スパゲッティ 油 さつまいも	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ・かぶ わかめ	457kcal 15.0g 10.2g
7	21	木	①ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） 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 ごま じゃが芋	みそ 豚肉	玉ねぎ・ゆかり 人参・ピーマン キャベツ・もやし	486kcal 13.4g 9.3g
8	22	金	①わかめおにぎり ①ケチャップライス ②コーンスープ ③ハンバーグ ④カリフラワーサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油・パン粉 エッグケア	鶏肉 牛乳 豚肉	わかめご飯の素・人参 グリーンピース・玉ねぎ・胡瓜 パセリ・カリフラワー・トマト	345kcal 12.2g 5.7g
9	23	土	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・人参） ③カレイの鹽干焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 さつま芋 油・ごま	みそ カレイ	人参・あおさ ゆかりご飯の素 大根・胡瓜	444kcal 14.6g 5.0g
11	25	月	①蒸しパン ①ご飯 ②清汁（もやし・チンゲン菜） ③鶏肉の鍋照り ④じゃが芋の千切り炒め ⑤フルーツ	米・ごま油 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉	もやし・チンゲン菜 人参・いんげん	361kcal 11.4g 5.5g
12	26	火	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鮭のごま揚げ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 片栗粉・ごま	みそ 鮭	玉ねぎ チンゲン菜・人参 わかめご飯の素	444kcal 14.0g 4.4g
13	27	水	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） ③豚肉と夏野菜炒め ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	米・エッグケア じゃが芋・ごま 片栗粉・ごま油	みそ 豚肉 ツナ	玉ねぎ・なす・コーン ピーマン・人参・キャベツ 胡瓜・菜めしご飯の素	510kcal 14.4g 12.1g
14	28	木	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁（鮭・人参） ③揚げだし豆腐のあんかけ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・鮭・ごま油 片栗粉・油・ごま ホットケーキミックス	みそ 豆腐	人参・もやし 椎茸・白菜 小松菜	396kcal 10.3g 8.4g

★ らいおん組・デイキャンプ ★

8	金	金	①オムライス②カルボナーラ ③コーンスープ④ハンバーグ ④エビフライ⑤マカロニグラタン ⑤カリフラワーサラダ⑥ゼリー	米・スパゲティ・パン粉 油・リンゴジュース コーンクリーム・マカロニ 小麦粉・イナアガー	牛乳・エビ 卵・チーズ 鶏肉・豚肉 カルボナーラ	人参・カリフラワー パセリ・玉ねぎ 胡瓜・りんご・トマト グリーンピース	404kcal 12.3g 10.7g
---	---	---	---	---	-----------------------------------	---	---------------------------