

令和5年7月献立表

日付	曜	乳幼児昼食			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	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	15/29	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 昆布	547kcal 17.6g 15.4g
3	31	月	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	マンナ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・さつま芋 油 イナアガー	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	452kcal 17.2g 9.1g
4	18	火	①ご飯 ②みそ汁（なす・みつば） ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	牛乳	①☆サーターアランダギー ⑥牛乳	米・片栗粉 油 小麦粉 ベーキングパウダー	鯖・牛乳 みそ・油揚げ 卵 スキムミルク	559kcal 18.9g 15.6g
5	19	水	①ハヤシライス ②スープ（もやし・コーン） ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①野菜クラッカー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ハヤシフレーク 小麦粉 片栗粉	豚肉 チーズ 牛乳	631kcal 18.8g 24.2g
6	20	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小松菜とツナのスパゲティ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ バター	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	541kcal 20.2g 17.9g
8	22	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	573kcal 21.6g 19.0g
10	24	月	①ご飯 ②清汁（春雨・みつば） ③鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	マンナ	①コーンフレークおこし ⑥牛乳	米・バター ごま・春雨 油・コーンフレーク ごま油・マシュマロ	みそ 鮭 ツナ	484kcal 22.0g 11.6g
11	25	火	①冷やし中華 ②スープ（チンゲン菜・大根） 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りんごジュース	中華麺 油・ごま油 米・もち米	ハム チーズ 豚肉	569kcal 21.1g 16.8g
12	26	水	①ジャムサンド ②スープ（もやし・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豚にらチャーハン ⑥麦茶	食パン・いちごジャム マカロニ ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉	580kcal 20.7g 21.7g
13	27	木	①ひじきご飯 ②13日みそ汁（小松菜・油揚げ） ③みそ汁（白菜・わかめ） ⑤厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳	①とうもろこし ⑥牛乳	米・油	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	671kcal 23.9g 23.1g
14	28	金	①カレーライス ②スープ（キャベツ・えのき） ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールウ 油・小麦粉 ごま油・バター	豚肉 ココアパウダー 牛乳	617kcal 21.2g 26.1g

＜お楽しみメニュー＞

★ セタ ★

7	金	①天の川キーマカレー ②スープ（ほうれん草・しめじ）③星のポテト ④りんごサラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①セタデザート ⑥牛乳	米・カレールウ・鮭 油・イナアガー・星ポテト 米粉のカップケーキ ブルーハワイシロップ	豚肉 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しめじ コーン・キャベツ 胡瓜・りんご・ほうれん草	610kcal 16.1g 23.5g
---	---	---	---------	----------------	--	----------------------	---	---------------------------

★ 夏のフェスティバル ★

21	金	①焼きそば ④-2枝豆 ④-3トマト ②中華スープ（チンゲン菜・コーン） ③唐揚げ ④-1フライドポテト ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	りんごジュース	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油・ごま油 イナアガー フライドポテト	豚肉 鶏肉・牛乳 ブドウゼリーの素 オレンジジュース	キャベツ・青のり 人参・枝豆・トマト パセリ・玉ねぎ 生姜・コーン・チンゲン菜	641kcal 20.4g 24.3g
----	---	--	---------	------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------

☆・・・沖縄の郷土料理です。
13日・・・福岡のみそを使用します。

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5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
			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	土	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 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・ごま 油	カレイ	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ	296kcal 10.6g 4.0g
3	31	月	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁（豆腐・みつば） ③鯖の煮つけ ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	豆腐 鯖 かつお節	みつば・生姜 キャベツ・人参 ゆかりご飯の素	309kcal 12.0g 6.3g
4	18	火	菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③蒸し鶏のごまだれ ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・ごま油 油 ごま	鶏肉 みそ	長ねぎ・わかめ 小松菜・もやし・人参 菜めしご飯の素	306kcal 11.6g 7.1g
5	19	水	肉みそスパゲティ	①肉みそスパゲティ ②清汁（かぶ・葉） ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	スパゲッティ 油 さつま芋	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ・かぶ	312kcal 10.5g 6.4g
6	20	木	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 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	351kcal 11.5g 8.5g
7	21	金	蒸しパン	①ご飯 ②清汁（豆腐・わかめ） ③鶏肉のごまみそ焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま・油 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 みそ	わかめ 白菜・人参 のり	294kcal 11.4g 5.2g
8	22	土	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 カレイ	人参・大根 あおさのり・胡瓜 ゆかりご飯の素	322kcal 12.7g 4.4g
10	24	月	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	305kcal 10.5g 5.0g
11	25	火	わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（人参・もやし） ③鮭のごま揚げ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 片栗粉・ごま	みそ 鮭	もやし チンゲン菜・人参 わかめご飯の素	320kcal 12.1g 3.8g
12	26	水	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・キャベツ ピーマン・人参・コーン 胡瓜・菜めしご飯の素	383kcal 12.5g 11.5g
13	27	木	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・小松菜 椎茸・白菜	341kcal 9.6g 8.3g
14	28	金	わかめおにぎり	①チャーハン ②コーンスープ ③唐揚げ ④ツナサラダ ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油	牛乳・鶏肉 エッグケア コーンクリーム	玉ねぎ・長ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・コーン・パセリ 生姜・胡瓜・わかめご飯の素	236kcal 11.9g 6.5g

デイキャンプ(らいおん)

14日 ①ミートソース ②コーンスープ
①-2チャーハン ③唐揚げ ③-2ハンバーグ
④ツナサラダ ④-2ポテト ⑤フルーツ

米・片栗粉 油・ごま油・パン粉 スパゲティ フライドポテト	牛乳・鶏肉 コーンクリーム ツナ・エッグケア 豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・人参 グリーンピース・コーン 生姜・胡瓜・パセリ ピーマン・キャベツ	313kcal 11.9g 6.5g
--	------------------------------------	---	--------------------------