

2022年度 7月 献立表 (幼児食)



曜	日					材料名				栄養価	
		昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他	未満児	以上児		
								I材料 - たんぱく質 脂質 塩分	I材料 - たんぱく質 脂質 塩分		
金	1	ツナのインディアンピラフ さつまいものスープ 彩りのおえ 果物(りんご・バナナ)	お昼ラスク プロセスチーズ	ツナ缶(水煮),★ ベーコン,きな粉(大 豆),プロセスチーズ	米,砂糖,油,さつまい も,ごま油,麩,バター	しょうが,にんじん,干 しぶどう,グリーンピー ス(水煮缶詰),チンゲ ンサイ,きゅうり,だい ごん,果物(りんご・ バナナ)	本みりん,こいくち しょうゆ,カレー粉,食 塩,コンソメ,水	456kcal 15.7g 17.3g 1.8g	505kcal 16.3g 17.8g 2.1g		
月	4	米飯 みそ汁(豆腐としめじ) ヤンニョムチーズチキン 野菜のさっぱり和え 果物(バナナ)	おやつナポリタン	木綿豆腐,鶏もも肉 (皮なし),ピザ用チー ズ,★ベーコン	米,かたくり粉,ごま 油,砂糖,白ごま(い り),スパゲッティ,油	しめじ,ピーマン,にん じく,しょうが,キャベ ツ,こまつな,コーン, バナナ,玉葱	だし汁,みそ,酒,こい くちしょうゆ,トマト ケチャップ,酢,食塩	524kcal 22.7g 15.6g 2.1g	588kcal 25.0g 15.7g 2.5g		
火	5	19	米飯 冬瓜のスープ なすと豚肉のみそ炒め こらきいも	チヂミ プロセスチーズ	豚肩ロース(赤肉),ツ ナ缶(オイル漬け), プロセスチーズ	米,ごま油,砂糖,かた くり粉,じゃがいも,米 粉	とうがん,こねぎ,な す,玉葱,にんじん,に ら	水,中華だし,こいくち しょうゆ,食塩,酒,み そ	463kcal 20.7g 15.1g 1.7g	512kcal 22.6g 15.0g 2.0g	
水	6	20	麦ごはん みそ汁(もやしとわかめ) あじの香り焼き れんこん炒め	ぶどうゼリー クラッカー	わかめ,あじ,豚ひき 肉,寒天	米,押麦,かたくり粉, 油,砂糖,ごま油,ク ラッカー	もやし,れんこん,こま つな,にんじん,ぶどう ストレートジュース	だし汁,みそ,こいくち しょうゆ,本みりん,に んにく,水	471kcal 20.5g 12.7g 1.7g	540kcal 24.3g 12.7g 2.1g	
木	7		しらすの混ぜ寿司 澄まし汁(オクラ) 鶏肉のしょうが焼き キャベツの香り漬け 果物(スイカ)	☆七夕お楽しみメニュー 七夕ゼリー	しらす,鶏もも肉(皮 なし),寒天,牛乳	米,砂糖,白ごま(い り),麩,油	きゅうり,コーン,オク ラ,にんじん,玉葱,しょ うが,キャベツ,レモン (果汁,生),すいか,ぶ どうストレートジュ ース,黄桃	米酢,食塩,だし汁,こ いくちしょうゆ,本み りん,酒	380kcal 18.4g 10.4g 1.3g	409kcal 19.7g 9.2g 1.6g	
木		21	しそじゃこごはん 澄まし汁(オクラ) 鶏肉のしょうが焼き キャベツの香り漬け 果物(スイカ)	トマトパンケーキ	しらす干し,鶏もも肉 (皮なし),牛乳	米,油,砂糖,★プレ ミックス粉(トマトキ 用),ケーキシロップ	ゆかり粉,オクラ,にん じん,玉葱,しょうが, キャベツ,レモン(果 汁,生),すいか,トマト 缶	だし汁,こいくちしょ うゆ,食塩,本みりん, 酒	426kcal 19.2g 11.1g 1.3g	466kcal 20.7g 10.1g 1.5g	
金	8	22	肉みそパゲティ かぼちゃのスープ ささみと小松菜のごま和え	きな粉おはぎ	豚ひき肉,鶏ささ身,き な粉(大豆)	スパゲッティ,油,砂 糖,かたくり粉,ごま (すり),米	玉葱,にんじん,もや し,グリーンピース(水 煮缶詰),かぼちゃ,こ まつな	水,本みりん,こいくち しょうゆ,みそ,コンソ メ,食塩	531kcal 20.7g 15.0g 1.3g	598kcal 22.6g 15.0g 1.5g	
月	11	25	米飯 みそ汁(チンゲン菜) 冬瓜と鶏肉の煮物 ポテトサラダ(ツナ) 果物(りんご・バナナ)	蒸しまんじゅう プロセスチーズ(以上児のみ)	鶏もも肉(皮なし),ツ ナ缶(オイル漬け), プロセスチーズ	米,砂糖,かたくり粉, じゃがいも,マネーシ TM 調味料(低カリー),薄 力粉	チンゲンサイ,玉葱,こ うがん,にんじん,オク ラ,きゅうり,果物(り んご・バナナ),いち ごジャム(低糖度)	だし汁,みそ,こいくち しょうゆ,本みりん,食 塩,ベーキングパウ ダー,水	474kcal 18.3g 11.4g 1.6g	560kcal 21.9g 13.0g 2.1g	
火	12	26	夏野菜ハヤシ 和風スープ コールスローサラダ	スイカのポンチ	豚肩ロース(赤肉)	米,押麦,油,麩,フレ ンチドレッシング,砂糖	かぼちゃ,玉葱,マ TM ネーシ(水煮缶詰), にんじん,キャベツ, きゅうり,コーン,すい か,バナナ,パイナップ ル(缶詰)	ハヤシルウ,トマトケ チャップ,ウスターソ ース,こいくちしょう ゆ,だし汁,食塩,水	455kcal 16.8g 13.3g 1.7g	502kcal 17.7g 12.8g 2.0g	
水	13	27	米飯 澄まし汁(豆腐とわかめ) 魚の竜田揚げ 甘酢和え(切干大根)	もちもちチーズポテト	絹ごし豆腐,わかめ,さ ば,ピザ用チーズ,スキ ムミルク	米,砂糖,かたくり粉, 油,白ごま(いり), じゃがいも	こねぎ,しょうが,切干 しいたけ,にんじん, ほうれん そう,にんじん	だし汁,こいくちしょ うゆ,食塩,本みりん, 酢,トマトケチャップ	518kcal 22.0g 18.4g 1.4g	615kcal 26.3g 21.2g 1.8g	
木	14	28	冷やしつねうどん かぼちゃのおかか煮 果物(バナナ)	ひじきおにぎり 28日 動物クッキー	油揚げ,鶏もも肉(皮 なし),かつお節,ひじ き(乾),しらす干し	うどん(ゆで),砂糖,油, 米,ごま油,白ごま(い り), (28日,薄力粉, バター)	にんじん,ねぎ,こまつ な,トマト,かぼちゃ, バナナ,ゆかり粉, (28日,レーズン)	こいくちしょうゆ,本 みりん,だし汁,酒,食 塩,水, (28日,ココ ア)	453kcal 19.6g 11.5g 1.8g	501kcal 21.2g 10.6g 2.1g	
金	15	29	米飯 みそ汁(じゃがいも) 豆腐のチャンプル ひじきのミルクサラダ	ココアクリームサンド	木綿豆腐,豚ロース (赤肉),ひじき(乾),ツ ナ缶(オイル漬け), スキムミルク	米,じゃがいも,ごま 油,マネーシ TM 調味料 (低カリー),食パン,かた くり粉,砂糖,バター	玉葱,もやし,にら,に んじん,ほうれんそう	だし汁,みそ,食塩,本 みりん,こいくちしょ うゆ,ビュアココア,水	499kcal 22.8g 14.4g 1.8g	558kcal 25.2g 14.2g 2.2g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

