

令和6年 7月



きゅうしょく

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1月	十六穀米 じゃが芋のみそ汁 豚の生姜焼き こぶ和え グレープフルーツ	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン じゃがいも ○三温糖 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ○生クリーム 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ キャベツ たまねぎ じゅうろくさげ ○もも缶 ○みかん缶 ねぎ 塩こんぶ ○パイン缶 しょうが	エネルギー 569	475 kcal
2火	ジャージャー麺風 豆腐スープ うずら煮豆 トマトサラダ メロン	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	焼きそばめん ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 サフラワー油 砂糖 片栗粉 三温糖	◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 うずら豆 鶏がらスープ ○とろけるチーズ かつお節 淡色みそ	メロン トマト ピーマン きゅうり キャベツ ねぎ 赤ピーマン たまねぎ しいたけ こまつな しょうが	エネルギー 605	457 kcal
3水	二色丼 具沢山みそ汁 ささみサラダ すいか	牛乳	牛乳 ホットケーキ	バナナ	米 ○ホットケーキ粉 じゃがいも 三温糖 ○メープルシロップ サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 ○バター 鶏ささみ 油揚げ 卵 ○卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ にんじん もやし ねぎ だいこん	エネルギー 606	557 kcal
4木	ごはん なるとのクルスープ 麻婆なす 涼拌三糸 メロン	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	米 ○小麦粉 三温糖 はるさめ ○サフラワー油 ごま油 片栗粉 サフラワー油 ○ごま油 押麦	◎牛乳 豚ひき肉 ○卵 なた ハム ○ツナ缶 ○えび ○いか 米みそ(淡色辛みそ)	メロン なす たまねぎ もやし ○にら きゅうり ねぎ しいたけ にんじん 干しいたけ にんにく こまつな	エネルギー 589	505 kcal
5金	七夕そうめん キラキラかき揚げ ごまドレサラダ グレープフルーツ	牛乳	お屋さま フルーツポンチ せんべい	市販菓子	干しそうめん ○砂糖 さつまいも 油 三温糖 小麦粉 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ ○寒天 ○乳酸菌飲料(希釈用) ハム かつお節 卵 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ ○みかん缶 ナナ ○もも缶 たまねぎ 枝豆 コーン缶 ○パイン缶 いんげん ○オレンジ果汁 オクラ ○すいか	エネルギー 611	514 kcal
6土	りんごジャムサンド ベーコンスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	食パン マヨネーズ	◎牛乳 ◎牛乳 卵 ベーコン バター	バナナ たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう にんじん コーン缶 りんごジャム	エネルギー 601	518 kcal
8月	ごはん 春雨スープ 酢鶏 グリーンサラダ すいか	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	米 ○食パン はるさめ 片栗粉 ○砂糖 ○マーガリン 大豆油 三温糖 サフラワー油 押麦	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ほたて缶	すいか にんじん ピーマン たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ しめじ ブロッコリー パイン缶 たけのこ アスパラ 干しいたけ	エネルギー 629	494 kcal
9火	ナス入りミートスパゲティ ポトフ風スープ フレンチサラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 コーンフレーク バナナ	ふりかけ おにぎり	スパゲティ ○コーンフレーク じゃがいも 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 ウインナー バター 粉チーズ	○バナナ グレープフルーツ たまねぎ キャベツ にんじん なす きゅうり みかん缶 マッシュルーム缶 ホールトマト缶詰 かぶ	エネルギー 613	524 kcal
10水	カレーライス コンソメコンスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 メロン	牛乳	アイスクリーム	市販菓子	米 じゃがいも サフラワー油 三温糖 押麦	◎牛乳 ○アイスクリーム 鶏レバー 豚肉	メロン たまねぎ きゅうり にんじん はくさい コーン缶 レモン にんにく	エネルギー 599	535 kcal
11木	タンメン 真珠蒸し もやしナムル バナナ	牛乳	いちごジャム スコーン	市販菓子	生中華めん ○小麦粉 米 ごま油 ごま(乾) ○いちごジャム 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 ○バター ○卵 かつお節	緑豆もやし バナナ はくさい にんじん ねぎ コーン缶 たまねぎ 干しいたけ しいたけ しょうが	エネルギー 653	548 kcal
12金	ふりかけごはん(ごま塩) なすのみそ汁 魚の甘酢あんかけ ほうれん草のおひたし すいか	牛乳	牛乳 蒸しとうもろこし	市販菓子	米 片栗粉 大豆油 三温糖 押麦	◎牛乳 ◎牛乳 かじき 木綿豆腐 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか ○とうもろこし ほうれんそう もやし はくさい なす にんじん たまねぎ ねぎ えのき いんげん 干しいたけ	エネルギー 552	496 kcal
13土	豚丼 豆腐のみそ汁 アスパラサラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	米 三温糖 押麦 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ たまねぎ きゅうり キャベツ アスパラ 干しいたけ ねぎ ブロッコリー	エネルギー 578	494 kcal
16火	ハムチーズサンド 貝柱ときのこのスープ ジャーマンポテト ラトウイユ バナナ	牛乳	牛乳 ココアむしパン	市販菓子	食パン じゃがいも ○ホットケーキ粉 ○砂糖 オリーブ油 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 ◎牛乳 ほたて缶 ベーコン ○卵 ハム スライスチーズ	バナナ たまねぎ なす ズッキーニ はくさい ホールトマト缶詰 しめじ 赤ピーマン 黄ピーマン	エネルギー 645	530 kcal
17水	納豆ごはん たまねぎのみそ汁 ゴーヤチャンプルー ポパイサラダ すいか	牛乳	リンゴゼリー せんべい	バナナ	米 三温糖 サフラワー油 ごま油 押麦	◎牛乳 納豆 豚肉 卵 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 ○かんでん 青のり 米みそ(淡色辛みそ)	すいか ○りんご濃縮果汁 たまねぎ ほうれんそう ゴーヤ しめじ コーン缶 にんじん えのき もやし	エネルギー 643	539 kcal

