

令和5年7月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	スラッピージョー 牛乳 ゴールデンキウイ	りんごゼリー うす塩せんべい	ふた ひき肉(生) 普通牛乳200	ごま油 車糖(三温糖) バシ粉(乾燥) フランスパン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) 青ピーマン(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 487kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 10.6g	加減M: 269mg 食塩相当量: 1.7g
2 日							
3 月	夏野菜カレー きやべつサラダ 牛乳 トマト スイカ	バイクチーズケーキ 麦茶	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 ヨーグ(全脂無糖) 鶏卵 全卵(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) ビスコケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) キヤベツ(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生)	エネルギー: 460kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 26.9g	加減M: 195mg 食塩相当量: 1.6g
4 火	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ なす汁 かぼちゃのチーズ焼き ゴールデンキウイ	ジョア(ストロベリー) ハッピータン	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) フレーク、ライト プロセステーズ 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(エダム)	マカロニス・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なす(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 369kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 10.1g	加減M: 417mg 食塩相当量: 0.8g
5 水	鶏のから揚げ 三色和え オクラスープ 金時豆 オレンジ	牛乳 ブルーベリーパン	鶏卵 もも(皮つき、生) さきげ(全粒、乾) 普通牛乳100	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ロールパン ブルーベリー(ジャム)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツメ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) オクラ(果実、生) バルサンアオレンジ	エネルギー: 553kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 22.1g	加減M: 210mg 食塩相当量: 2.9g
6 木	マーボーナス 半月卵 七タそうめん汁 じゃがバター メロン	牛乳 手作りドーナツ	ふた ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) かつお節 普通牛乳100 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) そらめん ひやむぎ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖)	なす(果実、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ほろれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温寒メロン)	エネルギー: 407kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 16.3g	加減M: 234mg 食塩相当量: 1.2g
7 金	ピピンパ丼 グリーンサラダ わかめスープ とうもろこし カルピスポンチ	牛乳 ケーキ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) プロセステーズ 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 レンチン粉(全卵型) マヨネーズ(全卵型) ごま(白) 乳酸菌飲料(乳製品) ショートケーキ	ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマツメ(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー: 690kcal たんぱく: 24.4g 脂質: 28g	加減M: 268mg 食塩相当量: 1.1g
8 土	菓子袋						
9 日							
10 月	青しその照り焼きチキン かぼちゃサラダ とろりんスープ 牛乳 ぶどう	フルーツヨーグルト 青のりせんべい	鶏卵 もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原簿、生) ぶどう(皮なし、生) うしゅうまいかん缶詰(果肉)	エネルギー: 440kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 19.8g	加減M: 212mg 食塩相当量: 0.8g
11 火	さばの竜田揚げ 青菜和え きやべつ汁 とうもろこし メロン	スポロン ぱりんこ	まさば(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツメ(生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、生) メロン	エネルギー: 326kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 10.7g	加減M: 112mg 食塩相当量: 1.1g
12 水	野菜の肉巻き コールスローサラダ モロヘイヤ汁 トマト スイカ	牛乳 フレンチトースト	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ハム(ロース) かつお節 プロセステーズ 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(銀箔) 食パン 車糖(三温糖) メープルシロップ 有塩バター	アスパラガス(若葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キヤベツ(結球葉、生) モロヘイヤ(葉菜、生) 赤色トマト(果実、生)	エネルギー: 419kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 20.2g	加減M: 204mg 食塩相当量: 1.2g
13 木	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ かぼちゃ汁 チーズ ゴールデンキウイ	ジョア(プレーン) 手作りポテトチップス	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター サフラワール油(ハイオレイック) (ハイオレイック)	まこんぶ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 日本かぼちゃ(果実、生) ふたじめ(生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 496kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 24.2g	加減M: 508mg 食塩相当量: 2.4g
14 金	塩焼きそば しそ揚げ 牛乳 きゅうりの塩昆布和え バナナ	アイス コーンポタージュせんべい	ベーコン(ベーコン) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	蒸し中華めん プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) にら(葉、生) キヤベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) しそ(葉、生) きゅうり(果実、生) 塩昆布(生)	エネルギー: 533kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 23.7g	加減M: 236mg 食塩相当量: 1.7g
15 土	ツナコーンサンド いちごジャムサンド 牛乳 スイカ	リンゴジュース ばかうけ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(生) 低糖度) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 606kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 20.9g	加減M: 282mg 食塩相当量: 1.7g
16 日							
17 月	海の日						
18 火	カツオのたたき風 ポテトサラダ レタススープ ブロッコリー ゴールデンキウイ	手作りピーチドリング クッキー	かつお(巻揚げ、生) ハム(ロース) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳1リットル	ごま油 ごま(白) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスコケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト(果実、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 364kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 14.6g	加減M: 157mg 食塩相当量: 1.2g
19 水	カツギョウザ もやしと小松菜の中華和え まいたけ汁 トマト スイカ	牛乳 ドッグパン	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ぶた ひき肉(生) 鶏ごじ豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ソーセージ(ウイーンナー)	薄力粉(1等) バシ粉(乾燥) サフラワール油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン	キヤベツ(結球葉、生) にら(葉、生) ブラックマツメ(生) こまつな(葉、生) まいたけ(生) 赤色トマト(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 590kcal たんぱく: 25.8g 脂質: 29.5g	加減M: 221mg 食塩相当量: 2g
20 木	肉じゃが 野菜入り卵焼き 小松菜汁 ズッキーニのチーズ焼き メロン	牛乳 ブルーベリーカップ ケーキ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) しらたき 車糖(三温糖) 焼きふ(銀箔) オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) クリンドース(冷凍) ほろれんそう(葉、通年平均、生) こまつな(葉、生) ズッキーニ(果実、生) メロン(温寒メロン、生) ブルーベリー(ジャム)	エネルギー: 451kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 20.6g	加減M: 288mg 食塩相当量: 1.3g
21 金	ミートスパゲティ レパの竜田揚げ 牛乳 トマト ぶどう	アイス 田舎おかき	ふた ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(バルメザン) ぶた 鶏卵(生) 普通牛乳100	マカロニス・スパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 赤色トマト(果実、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 652kcal たんぱく: 26g 脂質: 25.7g	加減M: 232mg 食塩相当量: 1.2g
22 土	カツサンド 牛乳 ゴールデンキウイ	野菜&フルーツジュース 星たべよ	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳200	食パン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) バシ粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	キヤベツ(結球葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 712kcal たんぱく: 26.9g 脂質: 27.3g	加減M: 312mg 食塩相当量: 2g
23 日							
24 月	鶏肉のオレンジ煮 カラフルサラダ ワタンスープ 牛乳 バナナ	ソファール(プレーン) きなこせんべい	鶏卵 もも(皮つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) ぶた ひき肉(生) 普通牛乳100	ハレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリーブ油 フレンチドレッシング マヨネーズ(全卵型) しゅうまいの皮 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) チンゲンサイ(葉、生)	エネルギー: 514kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 23g	加減M: 308mg 食塩相当量: 1.5g
25 火	メルルーサのフライ もやし和え 春雨スープ バイクじゃが ゴールデンキウイ	手作りプリン アンパンマンせんべい	メルルーサ(生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳1リットル ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	薄力粉(1等) なたね油 バシ粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 車糖(三温糖)	アルファルファ(生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) あおのり(葉干し) ゴールデンキウイ	エネルギー: 406kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 16.8g	加減M: 124mg 食塩相当量: 1.9g
26 水	大葉入りおろしハンバーグ 温野菜 じゃが芋汁 にんじんグラッセ スイカ	牛乳 マヨネーズパン	ふた ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏ごじ豆腐 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 車糖(三温糖) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生) しそ(葉、生) わかめ(原簿、生) ブロッコリー(花序、生) キヤベツ(結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 556kcal たんぱく: 29.1g 脂質: 29.4g	加減M: 250mg 食塩相当量: 1.6g
27 木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 みつ葉のすまし汁 ほろれん草のなめ茸和え ぶどう	野菜生活 とうもろこし	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 菜の花(葉、生) ほろれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付乾燥) ぶどう(皮なし、生) スイートコーン	エネルギー: 295kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 8g	加減M: 114mg 食塩相当量: 1.7g
28 金	豚おろしそうめん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 いんげんのゴマ和え メロン	ジョア(プレーン) 新 じゃがの蒸かし芋	かつお節 ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 ひき肉(生) 普通牛乳100	そうめん ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(白) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) さやいんげん(若さや、生) メロン(温寒メロン、生)	エネルギー: 455kcal たんぱく: 22.2g 脂質: 10g	加減M: 433mg 食塩相当量: 1.8g
29 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 スイカ	ぶどうゼリー もち麦せんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳200	クリームサンド マカロニス・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) キヤベツ(結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 615kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 21.6g	加減M: 307mg 食塩相当量: 2.5g
30 日							
31 月	トマトシチュー 切干大根の含め煮 牛乳 とうもろこし オレンジ	カルピスポンチ 味しらべ	鶏卵 もも(皮つき、生) さつま揚げ 油揚げ 普通牛乳100	車糖(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生) 切干だいこん(乾) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 316kcal たんぱく: 11.9g 脂質: 8.5g	加減M: 220mg 食塩相当量: 0.9g

給食MEMO
7日(金) お誕生会
17日(月) 祝海の日

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和5年7月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	昼食	昼間				
1 土	麦茶 雪の宿せんべい	スラッピージョー 牛乳 ゴールデンキウイ	りんごゼリー うす塩せんべい	ふた、ひき肉(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) ごま油 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) フランスパン	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) 青ピーマン(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 372kcal たんぱく: 10.8g 脂質: 5.8g カルシウム: 145mg 食塩相当量: 1.4g
2 日							
3 月	野菜生活 Caせんべい	夏野菜カレー きゃべつサラダ 牛乳 トマト スイカ ご飯	バイクドチーズケーキ 麦茶	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 鶏卵 全卵(生) クリーム(乳糖無糖・植物性脂肪)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) フラムミックス粉(ホットケーキ用) ビスケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホール・カーネル・スタイル) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 555kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 23.1g カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.5g
4 火	麦茶 ゴマせんべい	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ なす汁 ご飯 かぼちゃのチーズ焼き ゴールデンキウイ	ジョア ハッピータン	べにざげ(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) プロセスチーズ 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(エダム)	米菓(塩せんべい) マカロニス(パグッティ)(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なす(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 558kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 17.1g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1g
5 水	麦茶 スイカ	鶏のから揚げ 三色和え オクラスープ ご飯 金時豆 オレンジ	牛乳 ブルーベリーパン	鶏卵、もも(皮つき、生) さき(全粒、乾) 普通牛乳100	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ロールパン ブルーベリー(ジャム)	すいか(赤肉種、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) フラックマッペ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) オクラ(果実、生) バレンシア	エネルギー: 543kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 16.7g カルシウム: 184mg 食塩相当量: 1.7g
6 木	りんごゼリー	マーボーナス 半月卵 七夕そうめん汁 ご飯 じゃがバター メロン	牛乳 手作りドーナツ	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) かつお節 普通牛乳100 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖)	なす(果実、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) しょうが(根茎、生) 根菜なご(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 495kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 13.1g カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1g
7 金	麦茶 リッツ	ピビンパ丼 グリーンサラダ わかめスープ とうもろこし カルピスポンチ	牛乳 ケーキ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) 水稲穀粒(精白米) ごま油 フレンチドレッシング マヨネーズ(全卵型) こま(いり) 乳酸菌飲料(乳製品) ショートケーキ	ほうれんそう(葉、通年平均、生) フラックマッペ(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー: 599kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 23.1g カルシウム: 242mg 食塩相当量: 1g
8 土	菓子袋						
9 日							
10 月	牛乳 きなこウエハース	青しその照り焼きチキン かぼちゃサラダ とろりんスープ ピラフ ぶどう	フルーツヨーグルト 青のりせんべい	普通牛乳100 鶏卵、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 鶏卵 全卵(生)	ウエハース ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) スイートコーン缶詰(ホール・カーネル・スタイル) ぶどう(皮なし)	エネルギー: 467kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 17.9g カルシウム: 175mg 食塩相当量: 0.7g
11 火	麦茶 スイカ	さばの竜田揚げ 青菜和え きゃべつ汁 ご飯 とうもろこし メロン	スポロン ぱりんこ	まさ(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	すいか(赤肉種、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) フラックマッペ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 402kcal たんぱく: 13.4g 脂質: 8.6g カルシウム: 96mg 食塩相当量: 0.8g
12 水	りんごジュース こつぶあられ	野菜の肉巻き コールスローサラダ モロヘイヤ汁 ご飯 トマト スイカ	牛乳 フレンチトースト	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	米菓(あられ) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世帯) 水稲穀粒(精白米) 食パン 車糖(三温糖) メープルシロップ 有塩バター	アスパラガス(若葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) モロヘイヤ(葉、生) 赤色トマト(果実、生) しょうが(根茎、生)	エネルギー: 534kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 16.3g カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.2g
13 木	牛乳 白い風船	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ かぼちゃ汁 ご飯 チーズ ゴールデンキウイ	ジョア(プレーン) 手作 りポテトチップス	普通牛乳100 ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だし(水産缶詰) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ	ウエハース 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) サラワー油(ハイオレリック)	まごころ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) こほう(根、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 日本かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 625kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 24.1g カルシウム: 561mg 食塩相当量: 2g
14 金	ミルク 紫芋チップ	塩焼きそば しそ揚げ 牛乳 きゅうりの塩昆布和え パナナ	アイス コーンポタージュせ んべい	ベーコン(ベーコン) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(揚げせんべい) 蒸し中華めんと プレミックス粉(でん粉) なたね油 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) にら(葉、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) しそ(葉、生) きゅうり(果実、生) 塩昆布 フラックマッペ(生)	エネルギー: 541kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 23.3g カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.6g
15 土	麦茶 動物ビスケット	いちごジャムサンド ツナコーンサラダ 牛乳 スイカ	りんごジュース ばかうけ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) ロールパン いちご(ジャム、低糖度) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 398kcal たんぱく: 9.8g 脂質: 13.8g カルシウム: 146mg 食塩相当量: 0.9g
16 日							
17 月	海の日						
18 火	牛乳 ひじきあられ	かつおのたたき風 ポテトサラダ レタススープ ご飯 ブロッコリー ゴールデンキウイ	手作りピーチドリンク クッキー	普通牛乳100 かつお(希種り、生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 鶏卵	米菓(あられ) ごま油 こま(いり) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) ゴールデンキウイ もも(肉種、果肉)	エネルギー: 529kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.2g カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.5g
19 水	麦茶 バナナ	カツキョウザ もやしと小松菜の中華和え まいたけ汁 ご飯 トマト スイカ	牛乳 ドッグパン	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ぶた、ひき肉(生) 納豆(生) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレリック) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) フラックマッペ(生) こまつな(葉、生) まい(生) 赤色トマト(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 617kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 22.8g カルシウム: 205mg 食塩相当量: 1.5g
20 木	ジョア (ブルーベリー) ウエハース	肉じゃが 野菜入り卵焼き 小松菜汁 ご飯 スズッキーニのチーズ焼き メロン	牛乳 ブルーベリー カップケーキ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100 普通牛乳	ウエハース じゃがいも(塊茎、皮なし、生) しらたき 車糖(三温糖) 焼きふ(親世帯) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グリンピース(冷凍) ほうれんそう(葉、通年平均、生) こまつな(葉、生) スズッキーニ(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 628kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 18.1g カルシウム: 531mg 食塩相当量: 1g
21 金	なかよしプリン	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 トマト ぶどう	アイス 田舎おかき	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニス(パグッティ)(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 赤色トマト(果実、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 655kcal たんぱく: 24.4g 脂質: 24.1g カルシウム: 252mg 食塩相当量: 1g
22 土	麦茶 お豆腐屋さんの かりんとう	カツサンド 牛乳 ゴールデンキウイ	野菜& フルーツジュース 星たべよ	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	芋かりんとう 食パン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 562kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 20.2g カルシウム: 183mg 食塩相当量: 1.5g
23 日							
24 月	牛乳 卵ボーロ	鶏肉のオレンジ煮 カラフルサラダ ワンタンスープ まいたけご飯 バナナ	ソファール(プレーン) きなこせんべい	普通牛乳100 鶏卵、もも(皮つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) ぶた、ひき肉(生) 油揚げ かつお節	ボーロ(衛生ボーロ) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリーブ油 フレンチドレッシング マヨネーズ(全卵型) しゅうまいの皮 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、生) アールフルフ(葉、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) あおのり(葉干し) ゴールデンキウイ	エネルギー: 608kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 20.9g カルシウム: 310mg 食塩相当量: 1.1g
25 火	ヤクルト アスパラガス	メルルーサのフライ もやし和え 春風スープ ご飯 バイクドじゃが ゴールデンキウイ	手作りプリン アンパンマンせんべい	メルルーサ(生) 鶏卵 全卵(生) 納豆(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 牛乳 ホップクリーム(乳糖・植物性脂肪)	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) なたね油 パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(親世帯) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 車糖(三温糖)	アールフルフ(葉、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) あおのり(葉干し) ゴールデンキウイ	エネルギー: 536kcal たんぱく: 19g 脂質: 14.4g カルシウム: 141mg 食塩相当量: 1.8g
26 水	ヨーグルト	大葉入りおろしハンバーグ 温野菜 じゃが芋汁 ご飯 にんじんグラッセ スイカ	牛乳 マヨネーズパン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 納豆(生) 普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター 車糖(三温糖) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) たいこん(根、皮つき、生) しそ(葉、生) わかめ(海藻、生) プロコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 618kcal たんぱく: 26.7g 脂質: 25g カルシウム: 304mg 食塩相当量: 1.4g
27 木	麦茶 スイカ	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 みつ葉のすまし汁 ご飯 ほうれん草のなめ茸和え ぶどう	野菜生活 とうもろこし	焼肉竹 鶏卵 全卵(生) 系引き納豆 プロセスチーズ 納ご豆腐 かつお節	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	すいか(赤肉種、生) オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 葉なご(葉、生) 糸みつば(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(株付け菌類) ぶどう(皮なし、生) ス	エネルギー: 359kcal たんぱく: 12.2g 脂質: 6.4g カルシウム: 94mg 食塩相当量: 1.2g
28 金	牛乳 卵サブレ	豚おろしそうめん かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのゴマ和え メロン	ジョア(プレーン) 新 じゃがの蒸かし芋	普通牛乳100 かつお節 ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵、ひき肉(生)	サブレ そうめん、ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) こま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	根菜なご(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 496kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 12.1g カルシウム: 427mg 食塩相当量: 1.6g
29 土	麦茶 枝豆せんべい	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 スイカ	ぶどうゼリー もち麦せんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だし(水産缶詰) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームサンド マカロニス(パグッティ)(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) キャベツ(結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 434kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 12.6g カルシウム: 170mg 食塩相当量: 1.7g
30 日							
31 月	牛乳 芋花子	トマトシチュー 切干大根の含め煮 かぼちゃご飯 とうもろこし オレンジ	カルピスポンチ 味しらべ	普通牛乳100 鶏卵、もも(皮つき、生) さつまいも 油揚げ	さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) こま(乾) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生) 切干だいこん(乾) こまつな(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) スイートコーン	エネルギー: 449kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 11.8g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 0.8g

給食MEMO
7日(金) お誕生会
17日(月) 海の日

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和5年 7月 離乳食献立予定表



*個々に合わせて進めていきます。

日	曜	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	土	トマトパン粥 かぼちゃと凍り豆腐のトロトロ煮	トマトサンドロールパン オニオンスープ かぼちゃと凍り豆腐煮	ご飯粥
2	日			
3	月	5倍粥 きゃべつ汁 麻婆豆腐風トロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 麻婆豆腐風煮	オレンジ煮
4	火	5倍粥 なす汁 かぼちゃとレバーのじっくり煮	軟飯 なす汁 かぼちゃとレバーのじっくり煮	いんげん煮
5	水	5倍粥 小松菜汁 じゃがいもと納豆のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 じゃがいもと納豆煮	小松菜煮
6	木	5倍粥 じゃがいも汁 なすとささみのじっくり煮	軟飯 じゃがいも汁 なすとささみのじっくり煮	そうめん煮
7	金	七夕そうめん カジキとレタスのトロトロ煮	七夕そうめん カジキとレタス煮	ご飯粥
8	土	5倍粥 にんじんスープ レバーとじゃがいものトロトロ煮	軟飯 にんじんスープ レバーとじゃがいも煮	
9	日			
10	月	5倍粥 コーンスープ かぼちゃの白和え風	軟飯 コーンスープ かぼちゃの白和え風	オレンジ煮
11	火	5倍粥 きゃべつ汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 ブロッコリーとさけのくずし煮	さつまいも煮
12	水	5倍粥 にんじん汁 納豆とかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 納豆とかぼちゃ煮	トースト
13	木	5倍粥 じゃがいも汁 カジキとレタスのトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 カジキとレタス煮	かぼちゃ煮
14	金	5倍粥 たまねぎ汁 凍り豆腐とさつまいものトロトロ煮	軟飯 たまねぎ汁 凍り豆腐とさつまいも煮	バナナ煮
15	土	ほうれん草パン粥 なすとレバーのトロトロ煮	ほうれん草ロールサンド キャロットスープ なすとレバー煮	ご飯粥
16	日			
17	月			
18	火	5倍粥 ブロッコリー汁 小松菜の白和え風トロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 小松菜の白和え風煮	にんじんスティック
19	水	鮭ご飯粥 小松菜汁 ポテトサラダ風トロトロ煮	鮭軟飯 キャベツ汁 ポテトサラダ風煮	スティックパン
20	木	5倍粥 じゃがいも汁 鶏ささ身とかぶのトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 鶏ささ身とかぶ煮	なす煮
21	金	納豆そうめん ブロッコリーとポテトのマッシュ	納豆そうめん ブロッコリーとポテトのマッシュ	トマト煮
22	土	かぼちゃパン粥 ほうれん草とレバーのトロトロ煮	かぼちゃサンド アスパラスープ ほうれん草とレバー煮	ご飯粥
23	日			
24	月	5倍粥 にんじん汁 豆腐のトマト煮込み	軟飯 にんじん汁 豆腐のトマト煮込み	バナナ煮
25	火	5倍粥 コーンスープ 鮭とさつまいものトロトロ煮	軟飯 コーンスープ 鮭とさつまいものトロトロ煮	じゃがいも煮
26	水	カジキご飯粥 ブロッコリー汁 かぼちゃサラダ風トロトロ煮	カジキ軟飯 ブロッコリー汁 かぼちゃサラダ風煮	トースト
27	木	5倍粥 さつまいも汁 なすと鶏ささ身のトロトロ煮	軟飯 さつまいも汁 なすと鶏ささ身煮	オレンジ煮
28	金	野菜たっぷりうどん かぶとレバーのトロトロ煮	野菜たっぷりうどん かぶとレバー煮	いんげん煮
29	土	じゃがいもパン粥 凍り豆腐と玉ねぎのトロトロ煮	ポテトロールサンド にんじんスープ 凍り豆腐と玉ねぎ煮	そうめん煮
30	日			
31	月	5倍粥 トマトスープ さつまいも納豆のじっくり煮	軟飯 トマトスープ さつまいも納豆のじっくり煮	かぶ煮
ごはんから作る		5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ <small>の量</small>
米から作る		米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
				50g



手づかみ食べも大事な成長

7か月前後になると食べ物に手をのばし、つかんだ物を口に運ぼうとし始めます。このころの手づかみの体験が『自分で食べたい』意欲を育てます。持った物の感触からその重さや軟らかさをはかり、力の入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の使い分けを獲得します。

自分で思うように食べられる自由の獲得ほどうれしいことはありません。たっぶり手づかみした手はスプーンをうまく使える手にもなります。

