



令和4年7月 献立表



3歳以上児

日曜	3歳以上児		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	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 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 435kcal タンパク: 17.3g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.9g	
2 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳100 オレンジ	オレンジジュース せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	食パン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん ズッキーニ(果実、生) スイートコーン缶詰 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰 バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 671kcal タンパク: 19.9g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 3.6g	
3 日								
4 月	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾)	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) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 367kcal タンパク: 17.2g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 0.9g	
5 火	ヒレカツ キャベツ和え 青菜汁 とうもろこし すいか	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 焼きふ(観世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、生) すいか(赤肉種、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 384kcal タンパク: 20g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.9g	
6 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ えのき汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ブルーベリーパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 397kcal タンパク: 18.8g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.9g	
7 木	ひじきの寄せ煮 スパニッシュオムレツ キャベツ汁 青菜とえのき和え メロン	すいか せんべい	ぶた大型種、ロース 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	にんじん ごぼう ひじき たまねぎ えのきたけ(生) ほうれんそう パセリ(葉、生) キャベツ 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 472kcal タンパク: 23.4g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.4g	サマー キャンプ
8 金	蒸し団子 土佐和え 鶏南蛮汁 オレンジ	牛乳100 焼きおにぎり (手作り)	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 削り節 若鶏、もも(皮なし、生)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 そうめん、ひやむぎ(乾) ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ しょうが(根茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) みついしこんぶ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 522kcal タンパク: 23g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.1g	サマー キャンプ
9 土	菓子袋							午前保育
10 日								
11 月	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ	みかんヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋かりんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす(果実、生) 青ピーマン(果実、生) スイートコーン缶詰 赤色トマト(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 387kcal タンパク: 12.5g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.2g	
12 火	マーボーナス 花型卵 わかめ汁 オレンジ	スポロン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんにく しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) なす(果実、生) なら(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ	エネルギー: 373kcal タンパク: 16.6g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.7g	
13 水	かつおの竜田揚げ 春雨サラダ まいたけ汁 金時豆 すいか	牛乳100 メープルトースト (手作り)	かつお(秋獲り、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ざらめ糖(中ざら糖) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	しょうが(根茎、生) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 562kcal タンパク: 26.8g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.9g	
14 木	ビビンバ とうもろこし とろりんスープ メロン	麦茶 誕生ケーキ アイス	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	にんにく(りん茎、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) メロン	エネルギー: 624kcal タンパク: 21g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 2.8g	誕生会
15 金	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なめこ汁 いんげんのごま和え ゴールドキウイ	牛乳100 ビスケット	ぶた大型種、ロース 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター ごま(いり) ビスケット(ハード)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 462kcal タンパク: 20.4g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 2.5g	
16 土	ミルクリッチ 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳200 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 648kcal タンパク: 21.5g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 2.1g	



令和4年7月 献立表



日曜			3歳以上児			栄養価	行事	
	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える			
17日								
18月								海の日
19火	照り焼きチキン スパゲティサラダ ニラ玉汁 粉ふき芋 メロン	ヨーグルトドリンク (手作り) ビスケット	若鶏. もも(皮つき. 生) 若鶏. ささ身(生) 絹ごし豆腐 鶏卵. 全卵(生) 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 509kcal タンパク: 21.6g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.4g	
20水	さんまのかば焼き 青菜和え すまし汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ピザトースト(手作り)	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリーブ油 ロールパン	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 565kcal タンパク: 23.9g 脂質: 29.9g	食塩相当量: 2.7g	
21木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 大根汁 青菜のごま和え すいか	野菜生活100 とうもろこし(手作り)	ぶた. ひき肉(生) さつまいも 鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにゃく(精粉こんにゃく) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) こまつな(葉、生) すいか(赤肉種、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 427kcal タンパク: 19.1g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 2g	新潟遠足
22金	豚肉のねぎ味噌焼き ビーフソテー 温そうめん汁 ブロッコリーのおかか和え メロン	ヤクルト サブレ	米みそ(甘みそ) ぶた大型種. かたろース(脂身つき、生) 鶏肉. ひき肉(生) 若鶏. もも(皮つき、焼き) かつお節	オリーブ油 ビーフ 有塩バター そうめん. ひやむぎ(乾) サブレ	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 428kcal タンパク: 18g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.2g	
23土	サンドイッチ コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	リンゴジュース せんべい	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏卵. 全卵(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 818kcal タンパク: 27.2g 脂質: 27.9g	食塩相当量: 2.9g	
24日								
25月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かたろース(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 452kcal タンパク: 14g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.5g	
26火	油淋鶏 ナムル なす汁 ピーマンの炒めもの メロン	ヤクルト せんべい	成鶏. もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 459kcal タンパク: 13.8g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 2.1g	
27水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	牛乳100 パンプキンパン	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 393kcal タンパク: 21.7g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1g	
28木	筑前煮 厚焼き卵 えのき汁 オレンジ	カルピスシャーベット (手作り) ビスケット	若鶏. むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏卵. 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 板こんにゃく(精粉こんにゃく) ビスケット(ハード)	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 408kcal タンパク: 16.5g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.5g	
29金	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ 卵とじそうめん汁 厚揚げの田楽 すいか	牛乳100 お好み焼き(手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) 鶏卵. 全卵(生) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 さくらえび(素干し) 削り節	マヨネーズ(全卵型) そうめん. ひやむぎ(乾) オリーブ油 薄力粉(1等)	ひじき にんじん きゅうり さやいんげん みつしこんぶ たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ すいか キャベツ 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 あおさ(素干し)	エネルギー: 534kcal タンパク: 24g 脂質: 26.3g	食塩相当量: 2.7g	
30土	菓子袋							夏まつり
31日								

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4年7月 献立表



3歳未満児

日曜	献立名			栄養価			行事		
	朝間	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える			
1 金	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 531kcal タンパク: 18g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.8g	
2 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳100 オレンジ	オレンジジュース せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん スズキニ(果実、生) スイートコーン缶詰 赤ピーマン トマト缶詰 バレンシアオレンジ	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.2g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 2.8g	
3 日									
4 月	リンゴジュース せんべい	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏 かも(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米)	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) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 529kcal タンパク: 17.4g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.1g	
5 火	麦茶 麩菓子	ヒレカツ キャベツ和え 青菜汁 とうもろこし すいか ご飯	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 焼きふ 水稲穀粒(精白米) じゃがいも でん粉 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう たまねぎ スイートコーン すいか あまのり(焼きのり)	エネルギー: 460kcal タンパク: 19.1g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.8g	
6 水	ゼリー(ぶどう)	さばの味噌煮 ポテトサラダ えのき汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ブルーベリーパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	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)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ	エネルギー: 486kcal タンパク: 17.4g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.6g	
7 木	バナナ	ひじきの寄せ煮 スパニッシュオムレツ キャベツ汁 青菜とえのき和え メロン ご飯	すいか せんべい	ぶた大型種 ロース 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏卵 全卵 普通牛乳 米みそ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) にんじん ごぼう(根、生) ひじき たまねぎ えのきたけ ほうれんそう パセリ(葉、生) キャベツ 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン すいか	エネルギー: 563kcal タンパク: 21.6g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.9g	
8 金	なかよしヨーグルト	蒸し団子 土佐和え 鶏南蛮汁 オレンジ ご飯	牛乳100 焼きおにぎり(手作り)	ぶた ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 削り節 若鶏 かも(皮なし、生)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 そうめん ひやむぎ(乾) ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ しょうが(根茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん みつしほ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 625kcal タンパク: 22.6g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.9g	
9 土	麦茶 たまごボーロ	菓子袋			ボーロ(衛生ボーロ)		エネルギー: 99kcal タンパク: 0.6g 脂質: 0.6g	食塩相当量: 0g	午前保育
10 日									
11 月	ぶどうジュース せんべい	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	みかんヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん なす 青ピーマン スイートコーン缶詰 赤色トマト 日本かぼちゃ キウイフルーツ	エネルギー: 538kcal タンパク: 14g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.1g	
12 火	ゼリー(りんご)	マーボーナス 花型卵 わかめ汁 オレンジ ご飯	スポロン せんべい	ぶた ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) なす(果実、生) いら(葉、生) 乾燥わかめ バレンシアオレンジ	エネルギー: 476kcal タンパク: 15.3g 脂質: 7.4g	食塩相当量: 1.5g	
13 水	バナナ	かつおの竜田揚げ 春雨サラダ まいたけ汁 金時豆 すいか ご飯	牛乳100 メープルトースト (手作り)	かつお(秋獲り、生) 若鶏 ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	でん粉 調合油 緑豆はるさめ(乾) ごま ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒 ざらめ糖 有塩バター 食パン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深ねぎ 乾燥わかめ(素干し) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 577kcal タンパク: 22.7g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.3g	
14 木	麦茶 誕生ケーキ	ビビンバ とうもろこし とろりんスープ メロン	アイス	ぶた ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリューム	にんにく(りん茎、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) メロン	エネルギー: 536kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 2.7g	誕生会
15 金	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なめこ汁 いんげんのごま和え ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ビスケット	ぶたロース 油揚げ さつま揚げ 鶏卵 全卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ いんげんまめ 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	みつしほ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 545kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 2g	誕生会
16 土	麦茶 せんべい	ミルクリッチ 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種 かも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉)	にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 494kcal タンパク: 15g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.8g	



令和4年7月 献立表



3歳未満児

日曜	献立名		あか			黄		みどり		栄養価	行事
	朝間	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	栄養価	行事			
17日											
18月											海の日
19火	果実ジュース せんべい	照り焼きチキン スパゲティサラダ ニラ玉汁 粉ふき芋 メロン ご飯	ヨーグルトドリンク (手作り) ビスケット 牛乳100 ピザトースト(手作り)	若鶏、もも 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) ヨーグルト 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ じゃがいも 水稲穀粒 ビスケット	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 581kcal タンパク: 19.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.2g			
20水	バナナ	さんまのかば焼き 青菜和え すまし汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ピザトースト(手作り)	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米) オリーブ油 ロールパン	バナナ(生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 19.4g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.4g			
21木	なかよしヨーグルト	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 大根汁 青菜のごま和え すいか ご飯	野菜生活100 とうもろこし(手作り)	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにやく でん粉 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若豆や、生) だいこん 根深ねぎ こまつな(葉、生) すいか(赤肉種、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 509kcal タンパク: 16.9g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.8g			
22金	麦茶 麩菓子	豚肉のねぎ味噌焼き ビーフソテー 温そうめん汁 ブロッコリーのおかか和え メロン ご飯	ヤクルト サブレ	米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かたろース 鶏肉、ひき肉(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) かつお節	オリーブ油 ビーフ 有塩バター そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) サブレ	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) メロン	エネルギー: 504kcal タンパク: 16.8g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.9g			
23土	麦茶 ビスコ	サンドイッチ コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	リンゴジュース せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 オリーブ油 じゃがいも 米菓	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 632kcal タンパク: 18.9g 脂質: 23g	食塩相当量: 2.1g			
24日											
25月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたろース(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 576kcal タンパク: 14.3g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.3g			
26火	バナナ	油淋鶏 ナムル なす汁 ピーマンの炒めもの メロン ご飯	ヤクルト せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 根深ねぎ にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン メロン	エネルギー: 561kcal タンパク: 13.9g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.8g			
27水	ゼリー(ぶどう)	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 パンキンパン	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 477kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 0.8g			
28木	牛乳100 たまごボーロ	筑前煮 厚焼き卵 えのき汁 オレンジ ご飯	カルピスシャーベット (手作り) ビスケット 牛乳100 お好み焼き(手作り)	普通牛乳 若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ボーロ(衛生ボーロ) オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	ごぼう 乾しいたけ れんこん にんじん さやいんげん えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) なつみかん もも	エネルギー: 584kcal タンパク: 18.3g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.2g			
29金	麦茶 せんべい	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ 卵とじそうめん汁 厚揚げの田楽 すいか ご飯	牛乳100 お好み焼き(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 生揚げ 米みそ 普通牛乳 さくらえび(素干し) 削り節	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒 オリーブ油 薄力粉(1等)	ひじき(ほしひじき) にんじん きゅうり さやいんげん みついしこんぶ たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ すいか キャベツ 緑豆もやし スイートコーン缶詰 あおさ(素干し)	エネルギー: 574kcal タンパク: 20.5g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 2g			
30土		菓子袋									
31日											夏まつり

※材料の都合により献立を変更する場合があります

面川報徳保育園



令和4年7月 離乳食献立表



日曜	朝間	献立名 昼食	昼間	行事
1 金	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
2 土	ほうじ茶 せんべい	パン粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
3 日				
4 月	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
5 火	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
6 水	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
7 木	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
8 金	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
9 土	ほうじ茶 せんべい	菓子袋		午前保育
10 日				
11 月	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
12 火	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
13 水	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
14 木	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
15 金	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	誕生会
16 土	ほうじ茶 せんべい	パン粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
17 日				
18 月				
19 火	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
20 水	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
21 木	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
22 金	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
23 土	ほうじ茶 せんべい	パン粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
24 日				
25 月	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
26 火	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
27 水	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
28 木	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
29 金	ほうじ茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
30 土	ほうじ茶 せんべい	菓子袋		
31 日				夏まつり

※材料の都合により献立を変更する場合があります