

令和4年7月 献立表

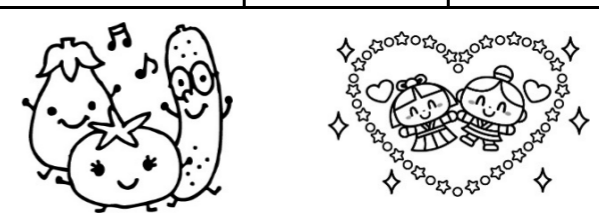
3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	食 食		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 金	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 とうもろこし スイカ	プリンシャーベツ 田舎おかき	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	うどん(ゆで) なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	あおさ(素干し) たまねぎ 青ピーマン にんにく スイートコーン すいか	エネルギー: 461kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.3g	カルシウム: 176mg 食塩相当量: 1.1g
2 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうジュース 歌舞伎揚げ	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳100	クリームサンド マカロニスバゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン にんにく にんじん トマト缶詰 ゴールデンキウイ	エネルギー: 560kcal タンパク: 17.7g 脂質: 17.8g	カルシウム: 206mg 食塩相当量: 2.3g
3 日							
4 月	夏野菜カレー グリーンサラダ 牛乳 メロン	手作りピーチ ドリング ミレービスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳1リットル	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) フレンチドレッシング 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケッ(ソフト)	なす 赤色トマト たまねぎ にんにく スイートコーン アスパラガス プロッコリー きゅうり レタス メロン もも	エネルギー: 413kcal タンパク: 13.9g 脂質: 18.9g	カルシウム: 288mg 食塩相当量: 1.7g
5 火	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ オクラ汁 さつまいものチーズ焼き みかん	野菜生活 笹巻き	べにざけ(生) まぐろ類缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ) 納ごし豆腐 ベーコン チーズ きな粉	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	にんじん スイートコーン きゅうり オクラ みかん	エネルギー: 467kcal タンパク: 22g 脂質: 12.5g	カルシウム: 123mg 食塩相当量: 0.5g
6 水	豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え チンゲン菜スープ スパゲッティ スイカ	牛乳 ブルーベリーパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 マカロニスバゲッティ(乾) ロールパン ブルーベリー(ジャム)	しょうが たまねぎ ほうれん草 えのきたけ チンゲンサイ スイートコーン すいか	エネルギー: 427kcal タンパク: 18.1g 脂質: 19.9g	カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.6g
7 木	七夕そうめん 青しその照り焼きチキン 牛乳 ペイクドじゃが ぶどう	麦茶 クリームあんみつ	かつお節 鶏卵、全卵(生) なたね油 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ホイップ クリーム	そうめん、ひやむぎ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも オリーブ油 こしあん アイスマルク	根深ねぎ にんにく オクラ しそ あおのり ぶどう パナナ バインアップル なつみかん	エネルギー: 584kcal タンパク: 24.5g 脂質: 24.3g	カルシウム: 201mg 食塩相当量: 2g
8 金	三色丼 もやしと小松菜の中華和え わかめスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	かつお節 鶏卵、全卵(生) しろさけ(新巻き、生) 鶏肉 ひき肉(生) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) ショートケーキ	さいいんげん ブラックマツペもやし こまつな 根深ねぎ わかめ メロン ぶどう	エネルギー: 619kcal タンパク: 22.9g 脂質: 20g	カルシウム: 243mg 食塩相当量: 0.8g
9 土	菓子袋			米菓(塩せんべい) ミルク チョコレート スナック(コーンスナック) カステラ ポップコーン		エネルギー: 279kcal タンパク: 4.4g 脂質: 11.8g	カルシウム: 46mg 食塩相当量: 0.5g
10 日							
11 月	トマトシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 茹でいんげん みかん	手作り飲む ヨーグルト ムーンライト	成鶏、むね(皮つき、生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケッ(ソフト)	トマト たまねぎ にんにく 赤色トマト キャベツ たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん みかん	エネルギー: 342kcal タンパク: 13.4g 脂質: 15.7g	カルシウム: 241mg 食塩相当量: 0.6g
12 火	チーズハンバーグ ポイル野菜 コーンスープ にんじんグラッセ ぶどう	スポロン ばかうけ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	パン粉(乾燥) 無塩バター 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー スイートコーン ぶどう	エネルギー: 471kcal タンパク: 23.8g 脂質: 18.8g	カルシウム: 187mg 食塩相当量: 1.4g
13 水	カツオの竜田揚げ ところてんサラダ なす汁 さつまいものチーズ焼き スイカ	麦茶 メープルトーストの アイスのせ	かつお(春獲り、生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ベーコン チーズ	でん粉 なたね油 ドレッシング さつまいも ラクトアイス(普通脂肪) メープルシロップ 食パン	にんにく しょうが レタス にんにく スイートコーン きゅうり ところてん なす すいか	エネルギー: 481kcal タンパク: 20.6g 脂質: 20.1g	カルシウム: 152mg 食塩相当量: 1.4g
14 木	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ オクラ汁 茹でいんげん ゴールデンキウイ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	ぶた大型種、かた 黄だいず(水煮缶詰) ベーコン かつお節 米みそ(甘みそ) 納ごし豆腐 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも バター マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉	まこんぶ にんにく ごぼう たまねぎ トマト オクラ さやいんげん ゴールデンキウイ 日本かぼちゃ	エネルギー: 442kcal タンパク: 19.2g 脂質: 18.3g	カルシウム: 324mg 食塩相当量: 2.2g
15 金	鶏なんぼん しそ揚げ 牛乳 とうもろこし メロン	ジョア (ブルーベリー) クラッカー	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	そうめん、でん粉 プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 車糖(三温糖) クラッカー(ノーダ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) しそ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 489kcal タンパク: 18.9g 脂質: 11.5g	カルシウム: 433mg 食塩相当量: 2.3g
16 土	ミルクリッチ 豚肉とナスのみそ炒め 牛乳 みかん	ぶどうゼリー のりこさん	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳200	クリームパン 車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	なす(果実、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) みかん	エネルギー: 555kcal タンパク: 19.2g 脂質: 19.5g	カルシウム: 301mg 食塩相当量: 1.5g
17 日							
18 月							
19 火	油淋鶏 ポテトサラダ モロヘイヤ汁 とうもろこし みかん	牛乳 ビスコ	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	なたね油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) ビスケッ(ソフト)	しょうが にんにく 根深ねぎ にんにく スイートコーン きゅうり モロヘイヤ スイートコーン みかん	エネルギー: 515kcal タンパク: 21g 脂質: 28.1g	カルシウム: 206mg 食塩相当量: 1.1g
20 水	カツオのフライ~オーロラソース~ 水菜サラダ かぼちゃ汁 チーズ ゴールデンキウイ	牛乳 ピザパン	かつお(春獲り、生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ 普通牛乳100 チーズ ベーコン	薄力粉(1等) なたね油 マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン	にんじん きゅうり ブラックマツペもやし みずな 日本かぼちゃ たまねぎ ゴールデンキウイ スイートコーン	エネルギー: 551kcal タンパク: 30.6g 脂質: 26.5g	カルシウム: 364mg 食塩相当量: 2.4g
21 木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き なす汁 プロッコリー ぶどう	カルピス シャーベツ サブレ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳1リットル	じゃがいも 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 マヨネーズ 乳酸菌飲料 サブレ	にんじん たまねぎ ほうれん草 なす プロッコリー ぶどう うんしゅうみかん ブルーベリー	エネルギー: 435kcal タンパク: 15.2g 脂質: 18.8g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1g
22 金	卵とじうどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 茹でいんげん メロン	ジョア(ブルー) 焼きおにぎり	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳100	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 有塩パン	根深ねぎ たまねぎ にんにく かぼちゃ さやいんげん メロン	エネルギー: 527kcal タンパク: 24.4g 脂質: 12g	カルシウム: 435mg 食塩相当量: 1.1g
23 土	ハムエッグサンド コンソメスープ 牛乳 ゴールデンキウイ	リンゴジュース サラダせんべい	ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	食パン マヨネーズ(全卵型) 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) ゴールデンキウイ	エネルギー: 561kcal タンパク: 18.7g 脂質: 17.8g	カルシウム: 220mg 食塩相当量: 2.4g
24 日							
25 月	鶏肉のオレンジ煮 もやしのナムル ワンタンスープ スパゲッティ みかん 牛乳	カルピスポンチ 芋花子	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	オレンジ 無塩バター オリーブ油 ごま油 ワンタンの皮 スパゲッティ 乳酸菌飲料 さつまいも なたね油	ブラックマツペもやし こまつな にんにく たまねぎ スイートコーン チンゲンサイ にんにく みかん もも バインアップル メロン	エネルギー: 511kcal タンパク: 20g 脂質: 23.4g	カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1.6g
26 火	さばの味噌煮 春雨ソテー ニラ玉汁 ズッキーニのピザ風焼き ゴールデンキウイ	牛乳 じゃが丸くん	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 鶏卵、全卵(生) かつお節 チーズ 普通牛乳100	車糖(三温糖) 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油 じゃがいも 有塩バター でん粉	しょうが アスパラガス にんにく ほうれん草 いらズッキーニ ゴールデンキウイ あまのり(焼きのり)	エネルギー: 440kcal タンパク: 20.5g 脂質: 24.2g	カルシウム: 219mg 食塩相当量: 2g
27 水	ヒレカツ キャベツ和え 小松菜汁 チーズ ぶどう	牛乳 パンキンパン	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ドレッシング 焼きふ(親世ふ) クリームパン	キャベツ スイートコーン にんにく プロッコリー こまつな ぶどう 日本かぼちゃ	エネルギー: 418kcal タンパク: 22.9g 脂質: 18.4g	カルシウム: 275mg 食塩相当量: 1.4g
28 木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 きやべつ汁 金平 スイカ	牛乳 アメリカンドック	焼き竹輪 鶏卵 納豆 チーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ごま(いり) なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用)	オクラ にんにく 日本かぼちゃ キャベツ ごぼう すいか	エネルギー: 411kcal タンパク: 18.2g 脂質: 19.6g	カルシウム: 274mg 食塩相当量: 2.5g
29 金	トマトクリームスパゲッティ レバーの竜田揚げ 牛乳 プロッコリー メロン	アイス コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	スパゲッティ 無塩バター でん粉 なたね油 マヨネーズ ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ トマト缶詰 エリンギ 赤色トマト プロッコリー メロン	エネルギー: 602kcal タンパク: 20.6g 脂質: 33.6g	カルシウム: 224mg 食塩相当量: 2.5g
30 土	コッペパン チキンカチャトラ 牛乳 ゴールデンキウイ	気になる野菜(白ぶ どう&ほうれん草) ポップコーン	成鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳200	コッペパン いちご 有塩バター 薄力粉 オリーブ油 車糖(三温糖) ポップコーン なたね油	トマト ふなしめじ(生) マッシュルーム(生) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 724kcal タンパク: 28.8g 脂質: 26.2g	カルシウム: 294mg 食塩相当量: 2.3g
31 日							

給食MEMO
8日(金)お誕生会
15日(金)サマーキャンプ
16日(土)サマーキャンプ
18日(月)海の日

材料の都合により献立が変わることがあります。



令和4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	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	フルーツ ジュース 芋けんぴ	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 とうもろこし スイカ	プリンシャーベット あまからせんべい	ぶた大型種 かつお節 鶏卵(皮つき、生) 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳100	芋かりんとう うどん(ゆで) なたね油 車糖(三温糖) 米菓(甘辛せんべい)	あおさ(寒干し) たまねぎ 青ピーマン にんじん スイートコーン すいか	エネルギー: 508kcal タンパク: 16.3g 脂質: 17.6g	エネルギー: 191mg 食塩相当量: 1g
2 土	麦茶 サブレ	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうジュース 歌舞伎揚げ	ベーコン(ベーコン) 黄だい ず(水煮缶詰) 普通牛乳 100	クリームサンド マカロニス パゲッティ(乾) 米菓(塩せ んべい)	たまねぎ スイートコーン にんにく にんじん トマト ゴールデンキウイ	エネルギー: 458kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.3g	エネルギー: 183mg 食塩相当量: 1.9g
3 日								
4 月	ミルミル 味しらべ	夏野菜カレー グリーンサラダ 牛乳 メロン ご飯	手作りピーチ ドリンク ミレービスケット	ぶた大型種 かつお節(脂身つ き、生) プロセスチーズ 普 通牛乳100 ヨーグルト 普 通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) じゃが いも ドレッシング 水稲穀 粒(精白米) 乳酸菌飲料 ビスケット(ソフト)	なす 赤色トマト たまねぎ にんじん スイートコーン ア スパラガス フロッキー きゅうり レタス メロン もも	エネルギー: 616kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.8g	エネルギー: 375mg 食塩相当量: 1.6g
5 火	カルピス バナナ	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ オクラ汁 さつまいものチーズ焼き みかん ご飯	野菜生活 笹巻き	べにざけ(生) まぐろ類缶 詰 かつお節 米みそ(甘み そ) 絹ごし豆腐 ベーコン チーズ きな粉	乳酸菌飲料 スパゲッティ (乾) マヨネーズ さつまい も 水稲穀粒(精白米) 車 糖(三温糖)	バナナ にんじん スイート コーン きゅうり オクラ み かん	エネルギー: 536kcal タンパク: 17.8g 脂質: 9.3g	エネルギー: 111mg 食塩相当量: 0.5g
6 水	ヤクルト Caせんべ い	豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え チンゲン菜スープ スパゲッティ スイカ ご飯	牛乳 ブルーベリーパン	ぶた大型種 ロース(脂身つ き、生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓 車糖 薄力粉 オリー ブ油 スパゲッティ(乾) 水 稲穀粒(精白米) ロールパ ン フルーベリー(ジャム)	しょうが たまねぎ ほうれん 草 えのきたけ チンゲン サイ スイートコーン すい か	エネルギー: 504kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.4g	エネルギー: 183mg 食塩相当量: 1.2g
7 木	牛乳 星たべよ	七夕そうめん 青しその照り焼きチキン ペイクドじゃが ぶどう	麦茶 クリームあんみつ	普通牛乳100 かつお節 鶏 卵 全卵(生) なた若 鶏 もも(皮つき、生) ホ イップクリーム	米菓(塩せんべい) そうめ ん ドレッシング じゃがいも オリーブ油 こしあん アイ スマルク	根深ねぎ にんじん オクラ しそ あおのり(寒干し) ぶ どう バナナ バインアップ ル なつみかん	エネルギー: 559kcal タンパク: 21.8g 脂質: 21.5g	エネルギー: 199mg 食塩相当量: 2g
8 金	ぶどうゼリー	三色丼 もやしと小松菜の中華和え わかめスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	かつお節 鶏卵 全卵(生) しろさけ(新巻き、生) 鶏 肉 ひき肉(生) 普通牛乳 100	水稲穀粒(精白米) 車糖 (三温糖) こま油 ごま(い り) ショートケーキ	さやいんげん ブラックマ ツベもやし(生) こまつな 根深ねぎ わかめ メロン ぶ どう	エネルギー: 497kcal タンパク: 17.4g 脂質: 15.7g	エネルギー: 226mg 食塩相当量: 0.8g
9 土	カルピス ハッピータン	菓子袋			乳酸菌飲料(乳製品) 米菓 (塩せんべい) ミルクチョコ レート スナック(コンス ナック) カステラ ポップ		エネルギー: 330kcal タンパク: 5.4g 脂質: 11.9g	エネルギー: 56mg 食塩相当量: 0.7g
10 日								
11 月	牛乳 ばりんこ	トマトシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 ご飯 茹でいんげん みかん	手作り飲む ヨーグルト ムーンライト	普通牛乳100 成鶏、むね (皮つき、生) ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) 普 通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) 水稲穀 粒(精白米) マヨネーズ(全 卵型) 乳酸菌飲料 ビス ケット(ソフト)	トマト たまねぎ にんじん 赤色トマト キヤベツ たけ のこ 赤ピーマン 黄ピーマ ン さやいんげん みかん	エネルギー: 459kcal タンパク: 14.1g 脂質: 14.5g	エネルギー: 230mg 食塩相当量: 0.7g
12 火	麦茶 バナナ	チーズハンバーグ ボイル野菜 コンソープ にんじんグラッセ ぶどう ご飯	スポロン ばかうけ	ぶた ひき肉(生) 凍り豆腐 (乾) 鶏卵 全卵(生) プロ セスチーズ	パン粉(乾燥) 無塩バター 車糖(三温糖) 水稲穀粒 (精白米) 米菓(塩せんべ い)	バナナ にんじん たまねぎ キヤベツ フロッキー ス イートコーン ぶどう	エネルギー: 553kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.8g	エネルギー: 143mg 食塩相当量: 1g
13 水	牛乳 きなこせん べい	カツオの竜田揚げ とろろんサラダ なす汁 さつまいものチーズ焼き スイカ ご飯	麦茶 メープルトーストの アイスのせ	普通牛乳100 かつお ハム (ロース) 油揚げ かつお 節 米みそ(甘みそ) ベー コン チーズ	米菓 せん粉 なたね油 ド レッシング さつまいも 水 稲穀粒(精白米) ラクトアイ ス メープルシロップ 食パ	にんにく しょうが レタス にんじん スイートコーン きゅうり とろろん なす すいか	エネルギー: 535kcal タンパク: 18.6g 脂質: 17.2g	エネルギー: 224mg 食塩相当量: 1.4g
14 木	ソフール (ピーチ)	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ オクラ汁 茹でいんげん ゴールデンキウイ ご飯	牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	ぶた大型種 かつお 黄だい ず 鶏卵 全卵 ベーコン 普通牛乳 かつお節 米み そ 絹ごし豆腐 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも 無塩バター マヨネーズ 水 稲穀粒(精白米) プレミッ クス粉	まこんぶ にんじん ごぼう たまねぎ トマト オクラ さ やいんげん ゴールデンキ ウイ 日本かぼちゃ	エネルギー: 555kcal タンパク: 21.3g 脂質: 16.9g	エネルギー: 397mg 食塩相当量: 1.4g
15 金	牛乳 ゴマせんべ い	鶏なんばん しそ揚げ とうもろこし メロン	ジョア (ブルーベリー) クラッカー	普通牛乳100 かつお節 若 鶏 もも(皮なし、生) 米み そ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) そうめ ん せん粉 プレミックス粉 (てんぷら用) なたね油 車 糖(三温糖) クラッカー	にんじん たまねぎ 葉ねぎ しそ スイートコーン メロン	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.7g 脂質: 10.5g	エネルギー: 433mg 食塩相当量: 3.2g
16 土	カルピス 小魚せんべ い	ミルクリッチ 豚肉とナスのみそ炒め 牛乳 みかん	ぶどうゼリー のりこさん	ぶた大型種 かつお(脂身つ き、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓 (甘辛せんべい) クリーム パン 車糖(三温糖) なた ね油 米菓(塩せんべい)	なす(果実、生) 青ピーマン (果実、生) たまねぎ(りん 茎、生) みかん	エネルギー: 406kcal タンパク: 12.5g 脂質: 11.2g	エネルギー: 171mg 食塩相当量: 1.2g
17 日								
18 月								
19 火	ミルミル もち麦せん べい	油淋鶏 ポテトサラダ モロヘイヤ汁 とうもろこし みかん ご飯	牛乳 ビスコ	若鶏 もも(皮つき、生) ハム (ロース) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓 なたね油 せん粉 じゃがいも マヨネーズ 焼 き(親世ふ) 水稲穀粒 (精白米) ビスケット	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん スイートコーン きゅうり モロヘイヤ スイ ートコーン みかん	エネルギー: 649kcal タンパク: 20.9g 脂質: 23.6g	エネルギー: 302mg 食塩相当量: 1g
20 水	なかよしプリ ン	カツオのフライ~オーロラソース~ 水菜サラダ かぼちゃ汁 チーズ ゴールデンキウイ ご飯	牛乳 ピザパン	かつお 鶏卵 全卵(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ 普通牛乳100 チーズ ベーコン	薄力粉(1等) なたね油 マ ヨネーズ パン粉 ドレッシ ング 水稲穀粒(精白米) ロールパン	にんじん きゅうり ブラック マツベもやし みずな 日本 かぼちゃ たまねぎ ゴール デンキウイ スイートコーン	エネルギー: 582kcal タンパク: 22.6g 脂質: 21.1g	エネルギー: 308mg 食塩相当量: 1.7g
21 木	牛乳 雪の宿せん べい	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き なす汁 フロッキー ぶどう ご飯	カルピス シャーベット サブレ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉 (生) 鶏卵 全卵(生) かつ お節 油揚げ 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳1リットル	米菓 じゃがいも 車糖(三 温糖) せん粉 なたね油 マヨネーズ 水稲穀粒(精白 米) 乳酸菌飲料 サブレ	にんじん たまねぎ ほうれ ん草 なす フロッキー ぶどう うしゅうみかん ブ ルーベリー	エネルギー: 576kcal タンパク: 18.6g 脂質: 19g	エネルギー: 278mg 食塩相当量: 1.1g
22 金	牛乳 うす焼きせ んべい	卵とじうどん かぼちゃのそぼろ煮 茹でいんげん メロン	ジョア(ブルー) 焼きおにぎり	普通牛乳100 かつお節 鶏 卵 全卵(生) 若鶏 もも 鶏肉、ひき肉(生)	米菓 うどん せん粉 車糖 (三温糖) マヨネーズ 水稲 穀粒(精白米) 有塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生) た まねぎ(りん茎、生) にんじ ん かぼちゃ さやいんげん メロン	エネルギー: 505kcal タンパク: 23.6g 脂質: 11.4g	エネルギー: 432mg 食塩相当量: 1.3g
23 土	牛乳 クラッカー	ジャムサンド エッグサラダ コンソメスープ ゴールデンキウイ	リンゴジュース サラダせんべい	普通牛乳100 鶏卵 全卵 (生) プロセスチーズ ベー コン(ベーコン)	クラッカー(ソーダ) 食パン いちご(ジャム、高糖度) 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) たまねぎ(りん茎、生) ゴー ルデンキウイ	エネルギー: 527kcal タンパク: 15g 脂質: 14.4g	エネルギー: 198mg 食塩相当量: 2.1g
24 日								
25 月	牛乳 アスパラガ ス	鶏肉のオレンジ煮 もやしのナムル ワンタンスープ スパゲッティ みかん ご飯	カルピスポンチ 芋花子	普通牛乳100 若鶏 もも (皮つき、生) ぶた、ひき肉 (生)	米菓 オレンジ 無塩バター オリー ブ油 ごま油 ワンタンの皮 スパ ゲッティ 水稲穀粒(精白米) 乳酸 菌飲料 さつまいも なたね油	もやし こまつな にんにく たまねぎ スイートコーン チンゲンサイ にんじ ん みかん もも バインアップル メロン	エネルギー: 589kcal タンパク: 18.3g 脂質: 20g	エネルギー: 185mg 食塩相当量: 1.5g
26 火	フルーツ ジュース 黒糖ミルク	さばの味噌煮 春雨ソテー ニラ玉汁 ズッキーニのピザ風焼き ゴールデンキウイ ご飯	牛乳 じゃが丸くん	まさば(生) 米みそ(甘み そ) ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生) かつお節 チーズ 普通牛乳100	米菓 車糖(三温糖) 緑豆 はるさめ オリーブ油 水稲 穀粒(精白米) じゃがいも 有塩バター せん粉	しょうが アスパラガス にん じん ほうれん草 たら ズッキーニ ゴールデンキウ イ あまのり(焼きのり)	エネルギー: 495kcal タンパク: 17g 脂質: 16.1g	エネルギー: 200mg 食塩相当量: 1.7g
27 水	ソフール (ピーチ)	ヒレカツ キヤベツ和え 小松菜汁 チーズ ぶどう ご飯	牛乳 パンクキンパン	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、 生) 鶏卵 全卵(生) かつ お節 米みそ(甘みそ) プ ロセスチーズ 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾 燥) なたね油 ドレッシン グ 焼き(親世ふ) 水稲穀粒 (精白米) クリームパン	キヤベツ スイートコーン に んじん フロッキー こまつ な ぶどう 日本かぼちゃ	エネルギー: 515kcal タンパク: 21.2g 脂質: 16.1g	エネルギー: 349mg 食塩相当量: 1.1g
28 木	ヤクルト アンパンマ ンせんべい	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 きゃべつ汁 金平 スイカ ご飯	牛乳 アメリカドック	焼き竹輪 鶏卵 納豆 チーズ 油揚げ かつお節 米み そ(甘みそ) 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普通牛乳	米菓 マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) こま(いり) なたね油 水稲穀粒(精白 米) プレミックス粉	オクラ にんじん 日本かぼ ちゃ キヤベツ ごぼう すい か	エネルギー: 545kcal タンパク: 18.4g 脂質: 17.2g	エネルギー: 272mg 食塩相当量: 1.9g
29 金	麦茶 ビスコ	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 フロッキー メロン	アイス コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) クリー ム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳 100	ビスケット スパゲッティ パ ター せん粉 なたね油 マ ヨネーズ(全卵型) ラクトア イス(普通脂肪) 米菓	たまねぎ(りん茎、生) トマ ト エリンギ(生) 赤色トマ ト フロッキー メロン	エネルギー: 701kcal タンパク: 19.8g 脂質: 33g	エネルギー: 199mg 食塩相当量: 2.3g
30 土	カルピス Caせんべ い	コッペパン チキンカチャトラ 牛乳 ゴールデンキウイ	気になる野菜 (白ぶどう) ポップコーン	成鶏 もも(皮なし、生) 普 通牛乳100	乳酸菌飲料 米菓 コッペパ ン いちご 有塩バター 薄 力粉 オリーブ油 車糖 ポップコーン なたね油	トマト ぶなしめじ(生) マツ シュルーム(生) たまねぎ にんにく ゴールデンキウイ	エネルギー: 561kcal タンパク: 21.4g 脂質: 17.4g	エネルギー: 168mg 食塩相当量: 2.2g
31 日								

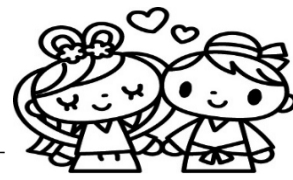
給食MEMO

8日(金)お誕生会
18日(月)海の日

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



令和4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	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期
1	金	納豆そうめん ポテトサラダ風	納豆そうめん ポテトサラダ風
2	土	トマトパン粥 アスパラとささ身のトロトロ煮	トマトパン粥 アスパラとささ身のトロトロ煮
3	日		
4	月	7倍粥 ジャガ芋汁 トマトと鮭のトロトロ煮	5倍粥 ジャガ芋汁 トマトと鮭のトロトロ煮
5	火	7倍粥 なす汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	5倍粥 なす汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮
6	水	7倍粥 ほうれん草汁 人参と凍り豆腐のトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 人参と凍り豆腐のトロトロ煮
7	木	七夕そうめん マーボー茄子のトロトロ煮	七夕そうめん マーボー茄子のトロトロ煮
8	金	チキントマトリゾット風 かぼちゃサラダ	チキントマトリゾット風 かぼちゃサラダ
9	土	にんじんパン粥 レタスとカジキのトロトロ煮	にんじんパン粥 レタスとカジキのトロトロ煮
10	日		
11	月	7倍粥 きゃべつ汁 かぶと人参のそぼろ煮	5倍粥 きゃべつ汁 かぶと人参のそぼろ煮
12	火	7倍粥 レタススープ トマトとレバーのトロトロ煮	5倍粥 レタススープ トマトとレバーのトロトロ煮
13	水	7倍鮭粥 にんじん汁 温野菜のトロトロ煮	5倍鮭粥 にんじん汁 温野菜のトロトロ煮
14	木	7倍粥 かぶ汁 じゃが芋と凍り豆腐のトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 じゃが芋と凍り豆腐のトロトロ煮
15	金	トマトそうめん ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	トマトそうめん ほうれん草と豆腐のトロトロ煮
16	土	コーンパン粥 夏野菜とささ身のトロトロ煮	コーンパン粥 夏野菜とささ身のトロトロ煮
17	日		
18	月		
19	火	7倍粥 小松菜汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮
20	水	7倍粥 ポテトスープ 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	5倍粥 ポテトスープ 玉ねぎと鮭のトロトロ煮
21	木	7倍粥 かぼちゃ汁 キャベツと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃ汁 キャベツと豆腐のトロトロ煮
22	金	肉うどん さつま芋ペースト	肉うどん さつま芋ペースト
23	土	かぼちゃパン粥 なすとカジキのトロトロ煮	かぼちゃパン粥 なすとカジキのトロトロ煮
24	日		
25	月	7倍粥 にんじん汁 野菜とレバーのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 野菜とレバーのトロトロ煮
26	火	7倍粥 トマトスープ レタスと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ レタスと豆腐のトロトロ煮
27	水	7倍カジキ粥 キャベツ汁 かぼちゃ茶巾煮	5倍カジキ粥 キャベツ汁 かぼちゃ茶巾煮
28	木	7倍粥 いんげん汁 さつま芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 いんげん汁 さつまいもと納豆のトロトロ煮
29	金	野菜たっぷりそうめん かぼちゃとひき肉のコロコロ煮	野菜たっぷりそうめん かぼちゃとひき肉のコロコロ煮
30	土	ポテトパン粥 小松菜と鮭のトロトロ煮	ポテトパン粥 小松菜と鮭のトロトロ煮
31	日		
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5
		朝陽くん 愛梨ちゃん	陽向くん 葵ちゃん 朝陽くん

～後期食～
そろそろ3回食も始まり
食べられる食材も増えてきます。
ぜひ色々なメニューにチャレンジしてみ
てください！



かぶと人参のそぼろ煮

- かぶ・・・20g
- にんじん・・・10g
- 鶏ひき肉・・・20g
- だし汁・・・10g

★かぶ、にんじんは5mm角に切ってそれぞれ茹でる。
ひき肉は湯通しする。野菜と肉、だし汁を合わせて
煮詰める

かぼちゃ茶巾

- かぼちゃ・・・20g

★種、わた、皮を除いて茹でる。粗くつぶしてラップ
に包んで小さな茶巾にする

この頃から”食”に対する興味も高まり、
自分で食べたい欲も出てきます。
自分でつかんで食べられるようなスティック
状のものや小さく丸めた物を用意してあげる
のも良いでしょう