

# 7月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。  
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので  
 栄養量には含まれていません。

献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。

米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖

日	乳児		幼児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 金	牛乳 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 わかめともやしのみそ汁	牛乳 枝豆 ミルクゼリー	熱量 328 蛋白 16.5 脂質 15.5 塩分 1.5	426 17.9 16.6 1.3	kcal g g g	鶏肉 生揚げ わかめ みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 白ごとう	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん もやし 枝豆 みかん缶	
2 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 188 蛋白 13.0 脂質 9.2 塩分 1.1	314 15.3 11.7 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 人参 	
4 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 五目サー ピラフ	熱量 383 蛋白 17.4 脂質 14.1 塩分 1.7	470 18.6 15.3 1.4	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 鶏肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 バター	人参 玉ねぎ しらたき キャベツ セロリ ピーマン コーン	
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー フレンチサラダ	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 400 蛋白 16.9 脂質 14.3 塩分 2.0	487 18.6 14.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり みかん缶 かぼちゃ	
6 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 二色ごはん	熱量 401 蛋白 19.8 脂質 15.5 塩分 1.6	484 20.5 16.4 1.4	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ水煮缶 卵 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ 小松菜 えのきだけ	
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き ゆで野菜 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 冷やしそ うめん	熱量 338 蛋白 21.8 脂質 17.7 塩分 2.2	441 22.1 17.0 1.9	kcal g g g	ぶり 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 卵	さとう そうめん 米	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ オクラ オレンジジュース	
8 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 こんぶご はん	熱量 381 蛋白 18.8 脂質 14.5 塩分 1.9	468 19.8 15.7 1.6	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ハム 昆布 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	
9 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とチンゲン菜のみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 145 蛋白 7.4 脂質 5.8 塩分 1.2	279 10.9 8.9 1.1	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース チンゲン菜	
11 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツともやしのスープ	牛乳 ジャンバラ ヤ	熱量 422 蛋白 19.7 脂質 14.6 塩分 2.1	501 20.3 15.6 1.8	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ウインナー 牛乳	マカロニ 油 バター 小麦粉 米	人参 玉ねぎ エリンギ コーン グリーンピース もやし キャベツ トマト水煮缶 にんにく セロリ ピーマン	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き マカロニソテー チンゲン菜ともやしの汁もの	乳飲料 ジャーマン ポテト	熱量 280 蛋白 18.9 脂質 9.9 塩分 1.9	391 20.3 10.9 1.6	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	パン粉 油 マカロニ さとう じゃがいも 米	パセリ にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参	
13 水	牛乳 ごはん	マーボー茄子 とうがんのスープ	牛乳 きつねご はん	熱量 404 蛋白 21.8 脂質 16.1 塩分 1.6	486 22.2 16.9 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 えび 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん ビーフン 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 とうがん 小松菜	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 343 蛋白 17.8 脂質 12.6 塩分 2.0	442 19.7 13.2 1.7	kcal g g g	さば みそ 乳飲料 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん じゃがいも パン さとう 米	しょうが 小松菜 キャベツ	
15 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 368 蛋白 19.4 脂質 18.0 塩分 1.7	457 19.9 18.4 1.5	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 みそ	油 さとう でんぷん 米 スパゲティ 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ トマトピューレ	

日	乳児		幼児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	乳 児 昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 127 蛋白 13.3 脂質 3.4 塩分 1.1	265 15.7 7.0 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	
18 月	 <h1 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">海 の 日</h1>									
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー フレンチサラダ	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 400 蛋白 16.9 脂質 14.3 塩分 2.0	487 18.6 14.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり みかん缶 かぼちゃ	
20 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 二色ごはん	熱量 401 蛋白 19.8 脂質 15.5 塩分 1.6	484 20.5 16.4 1.4	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ水煮缶 卵 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ 小松菜 えのきだけ	
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き ゆで野菜 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 冷やしそ うめん	熱量 338 蛋白 21.8 脂質 17.7 塩分 2.2	441 22.1 17.0 1.9	kcal g g g	ぶり 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 卵	さとう そうめん 米	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ オクラ オレンジジュース	
22 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 こんぶご はん	熱量 381 蛋白 18.8 脂質 14.5 塩分 1.9	468 19.8 15.7 1.6	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ハム 昆布 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	
23 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とチンゲン菜のみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 145 蛋白 7.4 脂質 5.8 塩分 1.2	279 10.9 8.9 1.1	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース チンゲン菜	
25 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツともやしのスープ	牛乳 ジャンパ ラヤ	熱量 422 蛋白 19.7 脂質 14.6 塩分 2.1	501 20.3 15.6 1.8	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ウインナー 牛乳	マカロニ 油 バター 小麦粉 米	人参 玉ねぎ エリンギ コーン グリーンピース もやし キャベツ トマト水煮缶 にんにく セロリ ピーマン	
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き マカロニソー チンゲン菜ともやしの汁もの	乳飲料 ジャー マンポ テト	熱量 280 蛋白 18.9 脂質 9.9 塩分 1.9	391 20.3 10.9 1.6	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	パン粉 油 マカロニ さとう じゃがいも 米	パセリ にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参	
27 水	牛乳 ごはん	マーボー茄子 とうがんのスープ	牛乳 きつねご はん	熱量 404 蛋白 21.8 脂質 16.1 塩分 1.6	486 22.2 16.9 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 えび 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん ピーフン 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 とうがん 小松菜	
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	乳飲料 シュガ ート ースト	熱量 343 蛋白 17.8 脂質 12.6 塩分 2.0	442 19.7 13.2 1.7	kcal g g g	さば みそ 乳飲料 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん じゃがいも パン さとう 米	しょうが 小松菜 キャベツ	
29 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 スパゲ ティ ミート ソース	熱量 368 蛋白 19.4 脂質 18.0 塩分 1.7	457 19.9 18.4 1.5	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 みそ	油 さとう でんぷん 米 スパゲティ 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ トマトピューレ	
30 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 127 蛋白 13.3 脂質 3.4 塩分 1.1	265 15.7 7.0 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	
お誕生会	牛乳	枝豆とひじきのごはん 魚の香味焼き ゆで野菜 春雨スープ	牛乳 ココア クリ ーム サン ド	熱量 613 蛋白 31.8 脂質 16.7 塩分 2.6	550 28.0 16.6 2.2	kcal g g g	ひじき 凍り豆腐 鶏肉 かじき わかめ 牛乳 卵	米 さとう ごま 春雨 パン コーンスターチ 小麦粉	人参 枝豆 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	