



## 2022年7月 献立表(離乳食5~6か月)

### 保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	金		10倍粥、魚マッシュ、キャベツマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きゃべつ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	107	6.4
2	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参	98	4.6
3	日		10倍粥、豆腐マッシュ、トマトマッシュ、汁	くたくた味噌煮、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん	トマト、小松菜、人参、南瓜	105	4.4
4	月		10倍粥、豆腐マッシュ、キャベツマッシュ、汁	くたくた味噌煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	きゃべつ、玉ねぎ、小松菜	94	3.8
5	火		10倍粥、魚マッシュ、ほうれん草マッシュ、みそ汁うわずみ	パン粥、豆腐マッシュ、さつまいもマッシュ、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、食パン、さつまいも	ほうれん草、きゃべつ、人参	119	6.6
6	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、人参マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、じゃが芋、小町麩	南瓜、玉ねぎ、人参	103	3.7
7	木		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、かぶマッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん	ブロッコリー、人参、きゃべつ、かぶ	101	5.4
8	金		10倍粥、魚マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁	くたくた味噌煮、麩のどろどろ煮、さつまいもマッシュ	かれい、みそ	白米、じゃが芋、干めん、小町麩、さつまいも	玉ねぎ、人参	118	5.5
9	土		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、じゃが芋チーズマッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほうれん草	97	3.8
10	日		10倍粥、魚マッシュ、トマトマッシュ、みそ汁うわずみ	パン粥、南瓜チーズマッシュ、小松菜マッシュ、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、チーズ	白米、食パン	トマト、南瓜、小松菜、人参、玉ねぎ	104	6.1
11	月		10倍粥、豆腐煮、ほうれん草マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、トマトチーズマッシュ、人参マッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	ほうれん草、玉ねぎ、小松菜、トマト、人参	97	4.1
12	火		10倍粥、魚マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐とトマトマッシュ、じゃが芋マッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、トマト	108	7.2
13	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁	くたくた味噌煮、豆腐マッシュ、さつまいもマッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、さつまいも	南瓜、大根、チンゲンサイ	125	4.5
14	木		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ	パン粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、野菜スープ	豆腐、みそ、粉ミルク	白米、じゃが芋、食パン	人参、きゃべつ、玉ねぎ	107	4.7
15	金		10倍粥、魚マッシュ、キャベツマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きゃべつ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	107	6.4
16	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参	98	4.6
19	火		10倍粥、豆腐マッシュ、キャベツマッシュ、汁	くたくた味噌煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	きゃべつ、玉ねぎ、小松菜	94	3.8
20	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、人参マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、じゃが芋、小町麩	南瓜、玉ねぎ、人参	103	3.7
21	木		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、かぶマッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん	ブロッコリー、人参、きゃべつ、かぶ	101	5.4
22	金		10倍粥、魚マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁	くたくた味噌煮、麩のどろどろ煮、さつまいもマッシュ	かれい、みそ	白米、じゃが芋、干めん、小町麩、さつまいも	玉ねぎ、人参	118	5.5
23	土		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、じゃが芋チーズマッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほうれん草	97	3.8
25	月		10倍粥、豆腐煮、ほうれん草マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、トマトチーズマッシュ、人参マッシュ	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	ほうれん草、玉ねぎ、小松菜、トマト、人参	97	4.1
26	火		10倍粥、魚マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐とトマトマッシュ、じゃが芋マッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、トマト	108	7.2
27	水		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁	くたくた味噌煮、豆腐マッシュ、さつまいもマッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、さつまいも	南瓜、大根、チンゲンサイ	125	4.5
28	木		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ	パン粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、野菜スープ	豆腐、みそ、粉ミルク	白米、じゃが芋、食パン	人参、きゃべつ、玉ねぎ	107	4.7
29	金		10倍粥、魚マッシュ、キャベツマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きゃべつ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	107	6.4
30	土		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮、麩のどろどろ煮、じゃが芋マッシュ	豆腐、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	ブロッコリー、玉ねぎ、人参	98	4.6
栄養価平均								105	5.0

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

## 2022年7月 献立表(離乳食7~8か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金		7倍粥、煮魚、きゃべつと人参の煮浸し、みそ汁	くたくたうどん、豆腐くず煮、南瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きゃべつ、人参、冬瓜、チンゲンサイ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	174	8.2
2	土		7倍粥、豆腐のあんかけ煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、人参	173	6.7
3	日		7倍粥、鶏挽肉トマト煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	くたくた味噌うどん、豆腐煮、南瓜煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、干めん	トマト、ほうれん草、きゃべつ、玉ねぎ、小松菜、人参、南瓜	178	9.2
4	月		7倍粥、柔らか鶏肉団子焼くずし煮、きゃべつと人参ソテー、すまし汁	くたくた味噌うどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	ささみ挽肉、わかめ、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、きゃべつ、人参、チンゲンサイ、小松菜	184	8.1
5	火		7倍粥、焼魚煮、じゃが芋とほうれん草煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、さつま芋煮、野菜のスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン、さつま芋	ほうれん草、大根、なす、きゃべつ、人参	191	8.5
6	水		7倍粥、豆腐ときゃべつ煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、鶏と麩のやわらか煮、人参煮	豆腐、みそ、ささみ挽肉	白米、干めん、じゃが芋、小町麩	きゃべつ、南瓜、ほうれん草、胡瓜、玉ねぎ、人参	181	8.1
7	木		7倍粥、トマトと肉団子のくずし煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、かぶのくず煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きゃべつ、かぶ	179	9.5
8	金		7倍粥、魚のムニエル青菜あんかけ煮、じゃが芋煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、冬瓜挽肉煮、さつま芋バター煮	かれい、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、干めん、さつま芋、バター	チンゲンサイ、なす、玉ねぎ、人参、冬瓜	206	8.5
9	土		7倍粥、豆腐煮、人参煮、みそ汁	くたくたうどん、じゃが芋のチーズ煮	豆腐、わかめ、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほうれん草	164	5.8
10	日		7倍粥、魚のムニエル煮、じゃが芋のトマト煮、みそ汁	パン粥、南瓜のチーズ煮、煮浸し、野菜スープ	かれい、わかめ、みそ、粉ミルク、チーズ	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン	トマト、胡瓜、南瓜、小松菜、人参、玉ねぎ	181	8.5
11	月		7倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	くたくたうどん、トマトのチーズ煮、人参煮	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	ほうれん草、なす、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、トマト、人参	167	6.2
12	火		7倍粥、焼き魚の青菜あんかけ煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐とトマト煮、じゃが芋煮	かれい、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん、じゃが芋	ほうれん草、ブロッコリー、人参、きゃべつ、玉ねぎ、トマト	190	9.2
13	水		7倍粥、鶏団子焼のくずし煮、南瓜と人参煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、豆腐ムニエル煮、さつま芋煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん、小麦粉、さつま芋	玉ねぎ、南瓜、人参、ほうれん草、大根、チンゲンサイ	217	8.8
14	木		7倍粥、豆腐ムニエル煮、じゃが芋と冬瓜煮、みそ汁	パン粥、豆腐と鶏の煮もの、人参煮、野菜スープ	豆腐、みそ、粉ミルク、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン	冬瓜、なす、小松菜、人参、きゃべつ、玉ねぎ	170	7.4
15	金		7倍粥、煮魚、きゃべつと人参の煮浸し、みそ汁	くたくたうどん、豆腐くず煮、南瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きゃべつ、人参、冬瓜、チンゲンサイ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	174	8.2
16	土		7倍粥、豆腐のあんかけ煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、人参	173	6.7
19	火		7倍粥、柔らか鶏肉団子焼くずし煮、きゃべつと人参ソテー、すまし汁	くたくた味噌うどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	ささみ挽肉、わかめ、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、きゃべつ、人参、チンゲンサイ、小松菜	184	8.1
20	水		7倍粥、豆腐ときゃべつ煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、鶏と麩のやわらか煮、人参煮	豆腐、みそ、ささみ挽肉	白米、干めん、じゃが芋、小町麩	きゃべつ、南瓜、ほうれん草、胡瓜、玉ねぎ、人参	181	8.1
21	木		7倍粥、トマトと肉団子のくずし煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、かぶのくず煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きゃべつ、かぶ	179	9.5
22	金		7倍粥、魚のムニエル青菜あんかけ煮、じゃが芋煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、冬瓜挽肉煮、さつま芋バター煮	かれい、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、干めん、さつま芋、バター	チンゲンサイ、なす、玉ねぎ、人参、冬瓜	206	8.5
23	土		7倍粥、豆腐煮、人参煮、みそ汁	くたくたうどん、じゃが芋のチーズ煮	豆腐、わかめ、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほうれん草	164	5.8
25	月		7倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	くたくたうどん、トマトのチーズ煮、人参煮	豆腐、みそ、チーズ	白米、干めん	ほうれん草、なす、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、トマト、人参	167	6.2
26	火		7倍粥、焼き魚の青菜あんかけ煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐とトマト煮、じゃが芋煮	かれい、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん、じゃが芋	ほうれん草、ブロッコリー、人参、きゃべつ、玉ねぎ、トマト	190	9.2
27	水		7倍粥、鶏団子焼のくずし煮、南瓜と人参煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、豆腐ムニエル煮、さつま芋煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん、小麦粉、さつま芋	玉ねぎ、南瓜、人参、ほうれん草、大根、チンゲンサイ	217	8.8
28	木		7倍粥、豆腐ムニエル煮、じゃが芋と冬瓜煮、みそ汁	パン粥、豆腐と鶏の煮もの、人参煮、野菜スープ	豆腐、みそ、粉ミルク、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン	冬瓜、なす、小松菜、人参、きゃべつ、玉ねぎ	170	7.4
29	金		7倍粥、煮魚、きゃべつと人参の煮浸し、みそ汁	くたくたうどん、豆腐くず煮、南瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きゃべつ、人参、冬瓜、チンゲンサイ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	174	8.2
30	土		7倍粥、豆腐のあんかけ煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、人参	173	6.7
栄養価平均								182	7.9

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

## 2022年7月 献立表(離乳食9~11か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金		軟飯、煮魚、きやべつと人参煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、南瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きやべつ、人参、冬瓜、チンゲンサイ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	222	10.1
2	土		軟飯、豆腐のあんかけ、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、人参	228	8.4
3	日		軟飯、鶏挽肉のトマト煮、ほうれん草煮、すまし汁	豆腐入り味噌煮込みうどん、南瓜煮	ささみ挽肉、豆腐、みそ	白米、干めん	トマト、ほうれん草、きやべつ、玉ねぎ、小松菜、人参、南瓜	228	11.5
4	月		軟飯、柔らかく鶏肉団子焼煮、きやべつと人参ソテー、すまし汁	豆腐入り味噌煮込みうどん、じゃが芋煮	ささみ挽肉、わかめ、豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、じゃが芋	玉ねぎ、きやべつ、人参、チンゲンサイ、小松菜	244	11.0
5	火		軟飯、鮭のムニエル、じゃが芋とほうれん草煮、みそ汁	トースト、鶏と野菜のスープ	鮭、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン、バター	ほうれん草、大根、なす、きやべつ、人参	229	12.3
6	水		軟飯、豆腐とキャベツ煮、南瓜煮、みそ汁	手作りパン、肉野菜スープ	豆腐、みそ、ささみ挽肉	白米、強力粉、砂糖、油、じゃが芋	きやべつ、南瓜、ほうれん草、胡瓜、玉ねぎ	215	10.2
7	木		軟飯、トマトと肉団子煮、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、かぶのくず煮	ささみ挽肉、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きやべつ、かぶ	227	11.5
8	金		軟飯、魚のムニエル青菜あんかけ、じゃが芋煮、すまし汁	肉入り味噌煮込みうどん、さつまいろター煮	かれい、ささみ挽肉、みそ	白米、小麦粉、油、じゃが芋、干めん、さつまいろ、バター	チンゲンサイ、なす、玉ねぎ、人参	282	11.9
9	土		軟飯、豆腐煮、人参煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋のチーズ焼	豆腐、わかめ、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、ほうれん草	231	7.6
10	日		軟飯、鮭の照焼風、じゃが芋のトマト煮、みそ汁	チーズトースト、野菜スープ	鮭、わかめ、みそ、チーズ	白米、油、じゃが芋、食パン	トマト、胡瓜、人参、玉ねぎ	204	10.5
11	月		軟飯、豚肉と豆腐炒め、ほうれん草の煮出し、みそ汁	麩入り煮込みうどん、人参スティック	豆腐、豚肉、みそ	白米、油、干めん、小町麩	ほうれん草、なす、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、人参	227	8.4
12	火		軟飯、焼き魚の青菜あんかけ、ブロッコリー煮、みそ汁	煮込みうどん、豆腐とトマト煮	かれい、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	ほうれん草、ブロッコリー、人参、きやべつ、玉ねぎ、トマト	234	11.5
13	水		軟飯、鶏団子焼煮、南瓜と人参煮、すまし汁	けんちん味噌煮込みうどん、さつまいろ煮	ささみ挽肉、豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、さつまいろ	玉ねぎ、南瓜、人参、ほうれん草、大根、チンゲンサイ	265	11.1
14	木		軟飯、豆腐ムニエル、じゃが芋と冬瓜煮、みそ汁	バナナトースト、鶏と野菜のスープ	豆腐、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン、バター、砂糖	冬瓜、なす、小松菜、バナナ、きやべつ、玉ねぎ	239	9.5
15	金		軟飯、煮魚、きやべつと人参煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、南瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きやべつ、人参、冬瓜、チンゲンサイ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	222	10.1
16	土		軟飯、豆腐のあんかけ、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、人参	228	8.4
19	火		軟飯、柔らかく鶏肉団子焼煮、きやべつと人参ソテー、すまし汁	豆腐入り味噌煮込みうどん、じゃが芋煮	ささみ挽肉、わかめ、豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、じゃが芋	玉ねぎ、きやべつ、人参、チンゲンサイ、小松菜	244	11.0
20	水		軟飯、豆腐とキャベツ煮、南瓜煮、みそ汁	手作りパン、肉野菜スープ	豆腐、みそ、ささみ挽肉	白米、強力粉、砂糖、油、じゃが芋	きやべつ、南瓜、ほうれん草、胡瓜、玉ねぎ	215	10.2
21	木		軟飯、トマトと肉団子煮、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、かぶのくず煮	ささみ挽肉、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、胡瓜、人参、きやべつ、かぶ	227	11.5
22	金		軟飯、魚のムニエル青菜あんかけ、じゃが芋煮、すまし汁	肉入り味噌煮込みうどん、さつまいろター煮	かれい、ささみ挽肉、みそ	白米、小麦粉、油、じゃが芋、干めん、さつまいろ、バター	チンゲンサイ、なす、玉ねぎ、人参	282	11.9
23	土		軟飯、豆腐煮、人参煮、みそ汁	煮込みうどん、じゃが芋のチーズ焼	豆腐、わかめ、みそ、チーズ	白米、干めん、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、ほうれん草	231	7.6
25	月		軟飯、豚肉と豆腐炒め、ほうれん草の煮出し、みそ汁	麩入り煮込みうどん、人参スティック	豆腐、豚肉、みそ	白米、油、干めん、小町麩	ほうれん草、なす、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、人参	227	8.4
26	火		軟飯、焼き魚の青菜あんかけ、ブロッコリー煮、みそ汁	煮込みうどん、豆腐とトマト煮	かれい、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、干めん	ほうれん草、ブロッコリー、人参、きやべつ、玉ねぎ、トマト	234	11.5
27	水		軟飯、鶏団子焼煮、南瓜と人参煮、すまし汁	けんちん味噌煮込みうどん、さつまいろ煮	ささみ挽肉、豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、さつまいろ	玉ねぎ、南瓜、人参、ほうれん草、大根、チンゲンサイ	265	11.1
28	木		軟飯、豆腐ムニエル、じゃが芋と冬瓜煮、みそ汁	バナナトースト、鶏と野菜のスープ	豆腐、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、じゃが芋、食パン、バター、砂糖	冬瓜、なす、小松菜、バナナ、きやべつ、玉ねぎ	239	9.5
29	金		軟飯、煮魚、きやべつと人参煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、南瓜煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん	きやべつ、人参、冬瓜、チンゲンサイ、小松菜、玉ねぎ、南瓜	222	10.1
30	土		軟飯、豆腐のあんかけ、ブロッコリー煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、小松菜、人参	228	8.4
栄養価平均								235	10.2

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年7月 献立表(完了)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	牛乳	ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	牛乳、かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	497	19.9
2	土	牛乳	鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	491	21.7
3	日	牛乳	カニ型ピラフ、スパイシーチキン、ほうれん草ソテー、トマト、コーンポタージュ、西瓜	牛乳、ぶどう寒天、せんべい	牛乳、鶏肉、スキムミルク、寒天	白米、油、小麦粉、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、グリーンピース、生姜、にんにく、ほうれん草、きゃべつ、トマト、クリーム	489	17.6
4	月	牛乳	ハヤシライス、マセドニアンサラダ、チーズ、野菜スープ、メロン	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、チーズ、ゼラチン	白米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールトマト、ホールコーン、ズッキーニ、きゃべつ、チンゲン菜	494	17.6
5	火	牛乳	食パン(バター)、鮭ムニエル、3色ソテー、ピクルス、ヴィシソワーズ、オレンジ	牛乳、とうもろこしご飯	牛乳、鮭、スキムミルク	食パン、バター、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、白米	ほうれん草、人参、しめじ、きゃべつ、大根、玉ねぎ、生姜、オレンジ、とうもろこし	460	21.5
6	水	牛乳	ご飯、豚肉すき焼き風煮、切干大根サラダ、南瓜煮、モロヘイヤのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、レーズンロールパン	牛乳、豚肉、焼豆腐、みそ	白米、しらたき、油、三温糖、砂糖、強力粉	玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、南瓜、モロヘイヤ、えのき、グレープフルーツ、レーズン	482	19.7
7	木	牛乳	七夕そうめん、鶏の唐揚げ、トマト、ブロッコリーのオーロラソース和え、西瓜	牛乳、納豆炒飯	牛乳、卵、鶏肉、挽きわり納豆	そうめん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、白米	人参、おくら、生姜、トマト、ブロッコリー、すいか、玉ねぎ、万能ねぎ	472	18.7
8	金	牛乳	ご飯、豚肉の塩麹焼、茄子のみそ炒め、人参の磯辺和え、和風野菜スープ、バナナ	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、豚肉、みそ、のり、こんぶ、豆乳	白米、油、三温糖、米粉、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、冬瓜、ごぼう、長ねぎ、水菜、バナナ	464	18.2
9	土	牛乳	肉みそ丼ぶり、ほうれん草とえのきのナムル、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナご飯	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、ツナ缶	白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、玉麩	長ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ほうれん草、えのき、オレンジ	491	19.5
10	日	牛乳	バターロール、鮭フライ、ポテトサラダ、トマト、ころもスープ、西瓜	牛乳、ぶどう寒天、せんべい	牛乳、鮭、寒天	バターロール、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	人参、胡瓜、トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、ホールコーン、生姜、すいか、ぶどうジュース	448	19.5
11	月	牛乳	あぶ玉丼、豚肉と冬瓜煮、春雨ソテー、なすとおくらのみそ汁、西瓜	牛乳、豆乳もち、せんべい	牛乳、油揚、豚肉、みそ、豆乳、きな粉	白米、油、三温糖、春雨、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、絹さや、冬瓜、ほうれん草、なす、おくら、すいか	467	17.6
12	火	牛乳	塩ラーメン、鶏肉の照焼、ブロッコリーとじゃが芋の炒め物、トマト、バナナ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚	生中華めん、油、じゃが芋、白米	人参、もやし、きゃべつ、長ねぎ、生姜、ブロッコリー、ホールコーン、トマト、バナナ、ごぼう	499	22.3
13	水	牛乳	ご飯、豚肉のロール煮、ほうれん草の磯辺和え、かぼちゃサラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、豆乳ドーナツ	牛乳、豚肉、のり、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、砂糖、マヨネーズ卵なし、小麦粉、油、粉砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、えのき、南瓜、胡瓜、レーズン、かぶ、玉ねぎ、豆苗	517	20.1
14	木	牛乳	バターロール、鶏肉のバジル焼き、じゃが芋のカレー煮、茄子とズッキーニのトマト炒め、豆腐と冬瓜スープ、バナナ	牛乳、じゃこと青じそ焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐、じゃこ	バターロール、オリーブオイル、片栗粉、じゃが芋、油、白米、ごま油	バジル、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ホールトマト、冬瓜、万能ねぎ、生姜、バナナ、青じそ	476	19.2
15	金	牛乳	ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	牛乳、かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	497	19.9
16	土	牛乳	鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	491	21.7
19	火	牛乳	ハヤシライス、マセドニアンサラダ、チーズ、野菜スープ、メロン	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、チーズ、ゼラチン	白米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールトマト、ホールコーン、ズッキーニ、きゃべつ、チンゲン菜	494	17.6
20	水	牛乳	ご飯、豚肉すき焼き風煮、切干大根サラダ、南瓜煮、モロヘイヤのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、レーズンロールパン	牛乳、豚肉、焼豆腐、みそ	白米、しらたき、油、三温糖、砂糖、強力粉	玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、南瓜、モロヘイヤ、えのき、グレープフルーツ、レーズン	482	19.7
21	木	牛乳	そうめん、鶏の唐揚げ、トマト、ブロッコリーのオーロラソース和え、西瓜	牛乳、納豆炒飯	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆	そうめん、片栗粉、油、マヨネーズ卵なし、白米	人参、おくら、生姜、トマト、ブロッコリー、すいか、玉ねぎ、万能ねぎ	458	17.8
22	金	牛乳	ご飯、豚肉の塩麹焼、茄子のみそ炒め、人参の磯辺和え、和風野菜スープ、バナナ	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、豚肉、みそ、のり、こんぶ、豆乳	白米、油、三温糖、米粉、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、冬瓜、ごぼう、長ねぎ、水菜、バナナ	464	18.2
23	土	牛乳	肉みそ丼ぶり、ほうれん草とえのきのナムル、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナご飯	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、ツナ缶	白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、玉麩	長ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ほうれん草、えのき、オレンジ	491	19.5
25	月	牛乳	あぶ玉丼、豚肉と冬瓜煮、春雨ソテー、なすとおくらのみそ汁、西瓜	牛乳、豆乳もち、せんべい	牛乳、油揚、豚肉、みそ、豆乳、きな粉	白米、油、三温糖、春雨、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、絹さや、冬瓜、ほうれん草、なす、おくら、すいか	467	17.6
26	火	牛乳	塩ラーメン、鶏肉の照焼、ブロッコリーとじゃが芋の炒め物、トマト、バナナ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚	生中華めん、油、じゃが芋、白米	人参、もやし、きゃべつ、長ねぎ、生姜、ブロッコリー、ホールコーン、トマト、バナナ、ごぼう	499	22.3
27	水	牛乳	ご飯、豚肉のロール煮、ほうれん草の磯辺和え、かぼちゃサラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、豆乳ドーナツ	牛乳、豚肉、のり、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、砂糖、マヨネーズ卵なし、小麦粉、油、粉砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、えのき、南瓜、胡瓜、レーズン、かぶ、玉ねぎ、豆苗	519	20.2
28	木	牛乳	バターロール、鶏肉のバジル焼き、じゃが芋のカレー煮、茄子とズッキーニのトマト炒め、豆腐と冬瓜スープ、バナナ	牛乳、じゃこと青じそ焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐、じゃこ	バターロール、オリーブオイル、片栗粉、じゃが芋、油、白米、ごま油	バジル、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ホールトマト、冬瓜、万能ねぎ、生姜、バナナ、青じそ	476	19.2
29	金	牛乳	ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	牛乳、かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	497	19.9
30	土	牛乳	鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	491	21.7
栄養価平均								484	19.6

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

## 2022年7月 献立表(乳児食)

### 保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	金	牛乳	ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	牛乳、かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	497	19.9
2	土	牛乳	鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	491	21.7
3	日	牛乳	カニ型ピラフ、スパイシーチキン、ほうれん草ソテー、トマト、コーンポタージュ、西瓜	牛乳、セレクト	牛乳、鶏肉、スキムミルク	白米、油、小麦粉、ショートケーキ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、生姜、にんにく、ほうれん草、きゃべつ、トマト、クリーム	549	19.5
4	月	牛乳	ハヤシライス、マセドニアンサラダ、チーズ、野菜スープ、メロン	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、チーズ、ゼラチン	白米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールトマト、ホールコーン、ズッキーニ、きゃべつ、チンゲン菜	494	17.6
5	火	牛乳	食パン(バター)、鮭ムニエル、3色ソテー、ビクルス、ヴィシソワーズ、オレンジ	牛乳、どうもろこしご飯	牛乳、鮭、スキムミルク	食パン、バター、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、白米	ほうれん草、人参、しめじ、きゃべつ、大根、玉ねぎ、生姜、オレンジ、どうもろこし	460	21.5
6	水	牛乳	ご飯、豚肉すき焼き風煮、切干大根サラダ、南瓜煮、モロヘイヤのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、レーズンロールパン	牛乳、豚肉、焼豆腐、みそ	白米、しらたき、油、三温糖、砂糖、強力粉	玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、南瓜、モロヘイヤ、えのき、グレープフルーツ、レーズン	482	19.7
7	木	牛乳	七夕そうめん、鶏の唐揚げ、トマト、ブロッコリーのオーロラソース和え、西瓜	牛乳、納豆炒飯	牛乳、卵、鶏肉、挽きわり納豆	そうめん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、白米	人参、おくら、生姜、トマト、ブロッコリー、すいか、玉ねぎ、万能ねぎ	472	18.7
8	金	牛乳	ご飯、豚肉の塩麹焼、茄子のみそ炒め、人参の磯辺和え、和風野菜スープ、バナナ	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、豚肉、みそ、のり、こんぶ、豆乳	白米、油、三温糖、米粉、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、冬瓜、ごぼう、長ねぎ、水菜、バナナ	464	18.2
9	土	牛乳	肉みそ丼ぶり、ほうれん草とえのきのナムル、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナご飯	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、ツナ缶	白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、玉麩	長ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ほうれん草、えのき、オレンジ	491	19.5
10	日	牛乳	バターロール、鮭フライ、ポテトサラダ、トマト、ころもスープ、西瓜	牛乳、セレクト	牛乳、鮭	バターロール、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、ショートケーキ	人参、胡瓜、トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、ホールコーン、生姜、すいか	508	21.4
11	月	牛乳	あぶ玉丼、豚肉と冬瓜煮、春雨ソテー、なすとおくらのみそ汁、西瓜	牛乳、豆乳もち、せんべい	牛乳、油揚、豚肉、みそ、豆乳、きな粉	白米、油、三温糖、春雨、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、絹さや、冬瓜、ほうれん草、なす、おくら、すいか	467	17.6
12	火	牛乳	塩ラーメン、鶏肉の照焼、ブロッコリーとじゃが芋の炒め物、トマト、バナナ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚	生中華めん、油、じゃが芋、白米	人参、もやし、きゃべつ、長ねぎ、生姜、ブロッコリー、ホールコーン、トマト、バナナ、ごぼう	499	22.3
13	水	牛乳	ご飯、豚肉のロール煮、ほうれん草の磯辺和え、かぼちゃサラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、豆乳ドーナツ	牛乳、豚肉、のり、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、砂糖、マヨネーズ卵なし、小麦粉、油、粉砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、えのき、南瓜、胡瓜、レーズン、かぶ、玉ねぎ、豆苗	517	20.1
14	木	牛乳	バターロール、鶏肉のバジル焼き、じゃが芋のカレー煮、茄子とズッキーニのトマト炒め、豆腐と冬瓜スープ、バナナ	牛乳、じゃこと青じそ焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐、じゃこ	バターロール、オリーブオイル、片栗粉、じゃが芋、油、白米、ごま油	バジル、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ホールトマト、冬瓜、万能ねぎ、生姜、バナナ、青じそ	476	19.2
15	金	牛乳	ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	牛乳、かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	497	19.9
16	土	牛乳	鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	491	21.7
19	火	牛乳	ハヤシライス、マセドニアンサラダ、チーズ、野菜スープ、メロン	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、チーズ、ゼラチン	白米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールトマト、ホールコーン、ズッキーニ、きゃべつ、チンゲン菜	494	17.6
20	水	牛乳	ご飯、豚肉すき焼き風煮、切干大根サラダ、南瓜煮、モロヘイヤのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、レーズンロールパン	牛乳、豚肉、焼豆腐、みそ	白米、しらたき、油、三温糖、砂糖、強力粉	玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、南瓜、モロヘイヤ、えのき、グレープフルーツ、レーズン	482	19.7
21	木	牛乳	そうめん、鶏の唐揚げ、トマト、ブロッコリーのオーロラソース和え、西瓜	牛乳、納豆炒飯	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆	そうめん、片栗粉、油、マヨネーズ卵なし、白米	人参、おくら、生姜、トマト、ブロッコリー、すいか、玉ねぎ、万能ねぎ	458	17.8
22	金	牛乳	ご飯、豚肉の塩麹焼、茄子のみそ炒め、人参の磯辺和え、和風野菜スープ、バナナ	牛乳、米粉豆乳蒸パン	牛乳、豚肉、みそ、のり、こんぶ、豆乳	白米、油、三温糖、米粉、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、冬瓜、ごぼう、長ねぎ、水菜、バナナ	464	18.2
23	土	牛乳	肉みそ丼ぶり、ほうれん草とえのきのナムル、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナご飯	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、ツナ缶	白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、玉麩	長ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ほうれん草、えのき、オレンジ	491	19.5
25	月	牛乳	あぶ玉丼、豚肉と冬瓜煮、春雨ソテー、なすとおくらのみそ汁、西瓜	牛乳、豆乳もち、せんべい	牛乳、油揚、豚肉、みそ、豆乳、きな粉	白米、油、三温糖、春雨、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、絹さや、冬瓜、ほうれん草、なす、おくら、すいか	467	17.6
26	火	牛乳	塩ラーメン、鶏肉の照焼、ブロッコリーとじゃが芋の炒め物、トマト、バナナ	牛乳、炊込みご飯	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚	生中華めん、油、じゃが芋、白米	人参、もやし、きゃべつ、長ねぎ、生姜、ブロッコリー、ホールコーン、トマト、バナナ、ごぼう	499	22.3
27	水	牛乳	ご飯、豚肉のロール煮、ほうれん草の磯辺和え、かぼちゃサラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、豆乳ドーナツ	牛乳、豚肉、のり、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、砂糖、マヨネーズ卵なし、小麦粉、油、粉砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、えのき、南瓜、胡瓜、レーズン、かぶ、玉ねぎ、豆苗	519	20.2
28	木	牛乳	バターロール、鶏肉のバジル焼き、じゃが芋のカレー煮、茄子とズッキーニのトマト炒め、豆腐と冬瓜スープ、バナナ	牛乳、じゃこと青じそ焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐、じゃこ	バターロール、オリーブオイル、片栗粉、じゃが芋、油、白米、ごま油	バジル、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ホールトマト、冬瓜、万能ねぎ、生姜、バナナ、青じそ	476	19.2
29	金	牛乳	ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	牛乳、かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	497	19.9
30	土	牛乳	鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	491	21.7
栄養価平均								489	19.7

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

## 2022年7月 献立表(幼児食)

### 保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金		ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、牛乳、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	541	21.4
2	土		鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	鶏肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	541	23.3
3	日		カニ型ピラフ、スパイシーチキン、ほうれん草ソテー、トマト、コーンポタージュ、西瓜	牛乳、セレクト	鶏肉、スキムミルク、牛乳	白米、油、小麦粉、ショートケーキ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、生姜、にんにく、ほうれん草、きゃべつ、トマト、クリーム	584	20.7
4	月		ハヤシライス、マセドニアンサラダ、チーズ、野菜スープ、メロン	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	豚肉、チーズ、牛乳、ゼラチン	白米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールトマト、ホールコーン、ズッキーニ、きゃべつ、チンゲン菜	541	18.2
5	火		食パン(バター)、鮭ムニエル、3色ソテー、ピクルス、ヴィシソワーズ、オレンジ	牛乳、どうもろこしご飯	鮭、牛乳、スキムミルク	食パン、バター、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、白米	ほうれん草、人参、しめじ、きゃべつ、大根、玉ねぎ、生姜、オレンジ、どうもろこし	513	24.3
6	水		ご飯、豚肉すき焼き風煮、切干大根サラダ、南瓜煮、モロヘイヤのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、レーズンロールパン	豚肉、焼豆腐、みそ、牛乳	白米、しらたき、油、三温糖、砂糖、強力粉	玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、南瓜、モロヘイヤ、えのき、グレープフルーツ、レーズン	537	21.8
7	木		七夕そうめん、鶏の唐揚げ、トマト、ブロッコリーのオーロラソース和え、西瓜	牛乳、納豆炒飯	卵、鶏肉、牛乳、挽きわり納豆	そうめん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、白米	人参、おくら、生姜、トマト、ブロッコリー、すいか、玉ねぎ、万能ねぎ	523	20.1
8	金		ご飯、豚肉の塩麹焼、茄子のみそ炒め、人参の磯辺和え、和風野菜スープ、バナナ	牛乳、米粉豆乳蒸パン	豚肉、みそ、のり、こんぶ、牛乳、豆乳	白米、油、三温糖、米粉、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、冬瓜、ごぼう、長ねぎ、水菜、バナナ	514	19.9
9	土		肉みそ丼ぶり、ほうれん草とえのきのナムル、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナご飯	豚肉、みそ、わかめ、牛乳、ツナ缶	白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、玉麩	長ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ほうれん草、えのき、オレンジ	549	21.5
10	日		バターロール、鮭フライ、ポテトサラダ、トマト、ころもスープ、西瓜	牛乳、セレクト	鮭、牛乳	バターロール、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、ショートケーキ	人参、胡瓜、トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、ホールコーン、生姜、すいか	542	23.1
11	月		あぶ玉丼、豚肉と冬瓜煮、春雨ソテー、なすとおくらのみそ汁、西瓜	牛乳、豆乳もち、せんべい	油揚、豚肉、みそ、牛乳、豆乳、きな粉	白米、油、三温糖、春雨、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、絹さや、冬瓜、ほうれん草、なす、おくら、すいか	526	19.3
12	火		塩ラーメン、鶏肉の照焼、ブロッコリーとじゃが芋の炒め物、トマト、バナナ	牛乳、炊込みご飯	豚肉、鶏肉、牛乳、油揚	生中華めん、油、じゃが芋、白米	人参、もやし、きゃべつ、長ねぎ、生姜、ブロッコリー、ホールコーン、トマト、バナナ、ごぼう	549	24.1
13	水		ご飯、豚肉のロール煮、ほうれん草の磯辺和え、かぼちゃサラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、豆乳ドーナツ	豚肉、のり、みそ、ヨーグルト、牛乳、豆乳	白米、砂糖、マヨネーズ卵なし、小麦粉、油、粉砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、えのき、南瓜、胡瓜、レーズン、かぶ、玉ねぎ、豆苗	573	22.1
14	木		バターロール、鶏肉のバジル焼き、じゃが芋のカレー煮、茄子とズッキーニのトマト炒め、豆腐と冬瓜スープ、バナナ	牛乳、じゃこと青じそ焼きおにぎり	鶏肉、豆腐、牛乳、じゃこ	バターロール、オリーブオイル、片栗粉、じゃが芋、油、白米、ごま油	バジル、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ホールトマト、冬瓜、万能ねぎ、生姜、バナナ、青じそ	524	21.0
15	金		ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、牛乳、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	541	21.4
16	土		鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	鶏肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	541	23.3
19	火		ハヤシライス、マセドニアンサラダ、チーズ、野菜スープ、メロン	牛乳、オレンジゼリー、せんべい	豚肉、チーズ、牛乳、ゼラチン	白米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールトマト、ホールコーン、ズッキーニ、きゃべつ、チンゲン菜	541	18.2
20	水		ご飯、豚肉すき焼き風煮、切干大根サラダ、南瓜煮、モロヘイヤのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、レーズンロールパン	豚肉、焼豆腐、みそ、牛乳	白米、しらたき、油、三温糖、砂糖、強力粉	玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、南瓜、モロヘイヤ、えのき、グレープフルーツ、レーズン	537	21.8
21	木		そうめん、鶏の唐揚げ、トマト、ブロッコリーのオーロラソース和え、西瓜	牛乳、納豆炒飯	鶏肉、牛乳、挽きわり納豆	そうめん、片栗粉、油、マヨネーズ卵なし、白米	人参、おくら、生姜、トマト、ブロッコリー、すいか、玉ねぎ、万能ねぎ	508	19.1
22	金		ご飯、豚肉の塩麹焼、茄子のみそ炒め、人参の磯辺和え、和風野菜スープ、バナナ	牛乳、米粉豆乳蒸パン	豚肉、みそ、のり、こんぶ、牛乳、豆乳	白米、油、三温糖、米粉、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、冬瓜、ごぼう、長ねぎ、水菜、バナナ	514	19.9
23	土		肉みそ丼ぶり、ほうれん草とえのきのナムル、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナご飯	豚肉、みそ、わかめ、牛乳、ツナ缶	白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、玉麩	長ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ほうれん草、えのき、オレンジ	549	21.5
25	月		あぶ玉丼、豚肉と冬瓜煮、春雨ソテー、なすとおくらのみそ汁、西瓜	牛乳、豆乳もち、せんべい	油揚、豚肉、みそ、牛乳、豆乳、きな粉	白米、油、三温糖、春雨、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、絹さや、冬瓜、ほうれん草、なす、おくら、すいか	526	19.3
26	火		塩ラーメン、鶏肉の照焼、ブロッコリーとじゃが芋の炒め物、トマト、バナナ	牛乳、炊込みご飯	豚肉、鶏肉、牛乳、油揚	生中華めん、油、じゃが芋、白米	人参、もやし、きゃべつ、長ねぎ、生姜、ブロッコリー、ホールコーン、トマト、バナナ、ごぼう	549	24.1
27	水		ご飯、豚肉のロール煮、ほうれん草の磯辺和え、かぼちゃサラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、豆乳ドーナツ	豚肉、のり、みそ、ヨーグルト、牛乳、豆乳	白米、砂糖、マヨネーズ卵なし、小麦粉、油、粉砂糖	人参、いんげん、ほうれん草、えのき、南瓜、胡瓜、レーズン、かぶ、玉ねぎ、豆苗	573	22.1
28	木		バターロール、鶏肉のバジル焼き、じゃが芋のカレー煮、茄子とズッキーニのトマト炒め、豆腐と冬瓜スープ、バナナ	牛乳、じゃこと青じそ焼きおにぎり	鶏肉、豆腐、牛乳、じゃこ	バターロール、オリーブオイル、片栗粉、じゃが芋、油、白米、ごま油	バジル、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ホールトマト、冬瓜、万能ねぎ、生姜、バナナ、青じそ	524	21.0
29	金		ご飯、かじきのみそチーズ焼き、キャベツのごま和え、大豆と野菜煮、冬瓜のすまし汁、西瓜	牛乳、豆腐入りクッキー	かじきのみそ、チーズ、大豆、こんぶ、牛乳、豆腐	白米、三温糖、油、白ごま、小麦粉	きゃべつ、人参、胡瓜、ごぼう、冬瓜、チンゲンサイ、すいか	541	21.4
30	土		鶏肉入りトマトパスタ、ブロッコリーサラダ、豆腐のスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	鶏肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ホールトマト、ブロッコリー、かぶ、水菜、小松菜	541	23.3
栄養価平均								539	21.4

※都合により献立や材料を変更する場合があります。





