

7月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
朝食			冷やしうどん かにかま天がら ミニゼリー	チキンライス ナゲット 花野菜サラダ 豆乳スープ	とうもろこしご飯 厚揚げのすき焼き風煮 卵焼き 清汁(ふ・わかめ・油揚げ) 小魚
10時(乳児)			あんぱんまんせんべい ★フルーツヨーグルト	マンナビスケット 牛乳 ハーベスト	ポーロ ★ピーチムース
3時					
熱や力になるもの			うどん、天かす、天がら粉、油、ミニゼリー、◎あんぱんまんせんべい、◎砂糖	米、油、マヨネーズ、じゃがいも、◎マンナビスケット、◎ハーベスト	米、砂糖、麺、◎ポーロ
血や肉や骨になるもの			かまぼこ、卵、かにかま、◎ヨーグルト	鶏肉、チキンナゲット、ベーコン、豆乳、◎牛乳	牛肉、厚揚げ、卵焼き、油揚げ、小魚、◎牛乳
体の調子を整えるもの			きゅうり、青ネギ、◎みかん缶、◎黄桃缶	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、人参、パセリ	コーン、糸こんにやく、白菜、人参、玉ねぎ、わかめ、青ネギ
調味料			醤油、みりん、だし	ケチャップ、塩、胡椒、トンカツソース、コンソメ	醤油、酒、みりん、だし、塩、◎ムースピーチ
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児			334(293)kcal 12(9.7)g 6.1(6)g	701(598)kcal 28.5(22.3)g 28.9(23.9)g	506(403)kcal 20.6(14.4)g 16.2(10)g
朝食	ごはん さばのおろしポン酢 ほうれん草の磯和え 味噌汁(えのき・白菜・油揚げ) キャンディーズ	ロールパン(一歳児は食パン) 星型コロケ カレー炒め オクラと卵のスープ 七タゼリー	醤油ラーメン えびしゅうまい プリン	☆鶏土料理(福岡) ご飯 がめ煮 三色野菜のごま和え 清汁(そうめん・油揚げ)	ミートスパゲティ ちくわと胡瓜の味噌マヨ和え コーンスープ
10時(乳児)	白い風船 牛乳 ミニメロンパン	ヤクルト とんがりコーン ★わかめおにぎり	りんごジュース お茶 ★わかめおにぎり	マンナビスケット 牛乳 ★ココア蒸しパン	たべっこ動物 ★フルーツポンチ
3時					
熱や力になるもの	米、砂糖、◎白い風船、◎ミニメロンパン	ロールパン、油、七タゼリー、◎おにぎりせんべい、◎とんがりコーン	ラーメン、すりごま、ごま油、マヨネーズ、◎米	米、砂糖、いりごま、そうめん、◎マンナビスケット、◎蒸しパン、ミックス	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、◎たべっこ動物
血や肉や骨になるもの	さば、油揚げ、キャンディーズ、◎牛乳	星型コロケ、ウインナー、バター、卵、◎ヤクルト	焼豚、えびしゅうまい、プリン	鶏肉、油揚げ、◎牛乳	豚ミンチ、ミートソース、ちくわ、牛乳
体の調子を整えるもの	大根、青ネギ、ほうれん草、人参、刻みのみ、えのき、白菜	人参、キャベツ、コーン、オクラ、玉ねぎ	キャベツ、もやし、青ネギ、わかめ、ブロッコリー、◎りんごジュース、◎お茶	たけのこ、人参、インゲン豆、しいたけ、きゅうり、もやし、青ネギ	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、◎パナナ、◎みかん缶、◎黄桃缶
調味料	ポン酢、醤油、味噌、だし	トンカツソース、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	中華だし、醤油、みりん、だし、◎わかめご飯の素	醤油、みりん、だし、塩、◎ココア	ケチャップ、味噌、コーンクリームスープの素
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	681(591)kcal 25.8(21.5)g 26.9(23.3)g	518(402)kcal 14.8(11.1)g 17.9(14.3)g	540(544)kcal 20.1(17.2)g 14.6(14.1)g	572(513)kcal 24.7(20.7)g 12.3(11.1)g	424(397)kcal 13.7(11.4)g 10.9(11.6)g
朝食	ごはん チキンカツ ほうれん草の白和え 玉子スープ	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉の照り焼き コーンスローサラダ ミネストローネ	冷やし中華 揚げしゅうまい ヨーグルト	親子丼 オクラのおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ・油揚げ) プリン	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー スイートポテトサラダ ツリバスープ ミニゼリー
10時(乳児)	ぼたぼた焼き 牛乳 ミニあんぱん	ポーロ お茶 ★おかかチーズおにぎり	ビスコ 牛乳 ★ビザトースト	星食べよ お茶 サッポロポテト すめい・ミルクまんじゅう	白い風船 オレンジジュース ケーキ
3時					
熱や力になるもの	米、油、砂糖、すりごま、◎ぼたぼた焼き、◎ミニあんぱん	ロールパン、油、じゃがいも、◎ポーロ、◎米	中華そば、油、マヨネーズ、◎ビスコ、◎食パン	米、砂糖、◎星食べよ、◎サッポロポテト、◎ミルクまんじゅう	米、砂糖、片栗粉、油、さつまいも、マヨネーズ、ミニゼリー、◎白い風船、◎ケーキ
血や肉や骨になるもの	チキンカツ、豆腐、卵、◎牛乳	鶏肉、おさかなソーシュレッド、ベーコン、大豆、◎チーズ、◎かつおぶし	おさかなソーシュレッド、卵、しゅうまい、ヨーグルト、◎牛乳、◎ウインナー、◎チーズ	鶏肉、卵、かつおぶし、豆腐、油揚げ、プリン	鶏肉、ウインナー、ハム、◎ホイップクリーム
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、ほうれん草、人参、玉ねぎ、わかめ、青ネギ	キャベツ、人参、コーン、トマト缶、◎お茶	きゅうり、ブロッコリー、◎コーン、◎ピーマン	玉ねぎ、青ネギ、オクラ、えのき、わかめ、◎お茶	生薬、ブロッコリー、ミックスベタダブル、キャベツ、人参、パセリ、◎オレンジジュース
調味料	トンカツソース、醤油、中華だし、塩	醤油、みりん、コーンスローレッシング、ケチャップ、コンソメ	中華つゆ、だし、ケチャップ	醤油、みりん、味噌、だし	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	588(508)kcal 24.6(18)g 15.1(12.8)g	471(410)kcal 24.3(19.2)g 13.1(10.4)g	582(540)kcal 22.9(19.1)g 21.3(22.1)g	522(400)kcal 19(13.1)g 9.7(9)g	591(503)kcal 22.7(18.3)g 14.1(12.6)g
朝食	ごはん 鶏の照り煮 ひじきのマヨサラダ 味噌汁(大根・大根菜・油揚げ) キャンディーズ	ごはん 鶏の照り煮 ひじきのマヨサラダ 味噌汁(大根・大根菜・油揚げ) キャンディーズ	ロールパン(一歳児は食パン) コロケ ベーコンとほうれん草のソテー コーンスープ	マーボー豆腐丼 切り干し大根のナムル ワンタンスープ 青りんごゼリー	トマトカレーライス 春雨のごまドレ和え ヨーグルト
10時(乳児)	たべっこ動物 牛乳 ★ラスク(食パン)	あんぱんまんまんわりコーン 果物(バナナ)	サッポロポテト 牛乳 バームクーヘン	白い風船 お茶 ★フライドポテト	
3時					
熱や力になるもの	米、砂糖、マヨネーズ、◎たべっこ動物、◎食パン、◎オリーブオイル	米、砂糖、マヨネーズ、◎あんぱんまんまんわりコーン	ロールパン、油、◎あんぱんまんまんわりコーン	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、いりごま、ワンタン、青りんごゼリー、◎サッポロポテト、◎バームクーヘン	米、じゃがいも、油、春雨、◎白い風船、◎シュートリングポテト
血や肉や骨になるもの	さくら、ツナフレーク、油揚げ、キャンディーズ、◎牛乳	コロケ、ベーコン、牛乳	豆腐、豚ミンチ、おさかなソーシュレッド、◎牛乳	鶏肉、ヨーグルト	
体の調子を整えるもの	生薬、ひじき、人参、きゅうり、大根、大根菜、青ネギ	キャベツ、ほうれん草、しめじ、コーン、パセリ、◎パナナ	トンカツソース、コンソメ、塩、胡椒、コーンクリームスープの素	玉ねぎ、たけのこ、青ネギ、生薬、切干大根、人参、白菜、わかめ	人参、玉ねぎ、トマト缶、コーン、きゅうり、◎お茶
調味料	醤油、みりん、だし、味噌	醤油、みりん、だし、味噌	醤油、みりん、だし、味噌	醤油、みりん、だし、味噌	カレーフレーク、ごまドレッシング、◎塩
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	592(528)kcal 24.8(19.4)g 21.5(19.1)g	499(336)kcal 15.2(10.8)g 11(9.4)g	671(578)kcal 21.6(17.5)g 21.3(17.8)g	568(501)kcal 15.6(13.3)g 13.1(12)g	
朝食	ごはん あじフライ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(ほうれん草・人参) 果物(黄桃缶)	やきそば 春巻き 清汁(えのき・わかめ・油揚げ) 味噌汁(大根・大根菜・油揚げ) キャンディーズ	ピザパン 餃子 中華スープ キャンディーズ りんごジュース ★カルピスゼリー	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 南蛮煮 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ) 果物(バナナ)	星食べよ お茶 ★いそおにぎり
10時(乳児)	ぼたぼた焼き 牛乳 黒糖	焼そば麺、油、マヨネーズ、◎白い風船、◎黒糖	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、油、いりごま	米、砂糖、◎マカロニ	スパゲティ、砂糖、ポテトサラダ、マヨネーズ、じゃがいも、◎星食べよ、◎米、◎天かす
3時					
熱や力になるもの	米、油、砂糖、◎ぼたぼた焼き、◎ブルーチェの素	豚肉、春巻き、油揚げ、◎牛乳	豚ミンチ、餃子、卵、キャンディーズ、◎カルピス	豚肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳、◎きなこ	ウインナー、ベーコン、豆乳
血や肉や骨になるもの	あじフライ、高野豆腐、卵、◎牛乳	キャベツ、もやし、人参、ブロッコリー、えのき、わかめ、青ネギ、黄桃缶	生薬、もやし、ほうれん草、人参、ブロッコリー、しめじ、わかめ、青ネギ、◎りんごジュース	大根、キャベツ、青ネギ、南瓜、グリーンピース、小松菜、◎バナナ	ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、◎お茶、◎青のり
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、玉ねぎ、インゲン豆、ほうれん草、人参、青ネギ	キャベツ、もやし、人参、ブロッコリー、えのき、わかめ、青ネギ、黄桃缶	生薬、もやし、ほうれん草、人参、ブロッコリー、しめじ、わかめ、青ネギ、◎りんごジュース	大根、キャベツ、青ネギ、南瓜、グリーンピース、小松菜、◎バナナ	ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、◎お茶、◎青のり
調味料	トンカツソース、醤油、みりん、味噌、だし	焼そばソース、醤油、塩、だし	中華だし、醤油、◎ゼラチン	ポン酢、醤油、だし、みりん、味噌、◎塩	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、だし、◎醤油、◎塩
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	470(410)kcal 20.5(13.8)g 10.2(8.2)g	567(420)kcal 21.4(14.3)g 20.1(15.2)g	566(548)kcal 23.1(19.4)g 18.2(15.8)g	544(500)kcal 22.8(19.9)g 13.2(12)g	410(356)kcal 12.4(9.6)g 12.7(12.4)g

(◎10時おやつ ◎3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

※食材料質の都合により献立の内容を変更する場合があります

のでご了承ください。