



献立表

完了食
2022年7月

日 曜	朝の おやつ	昼 食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 延長のおやつ		栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (金)	果物	ロコモコ丼 夏野菜スープ すいか 《水遊び開き》	米、砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵、ウインナー、ゼラチン、鶏がらスープ	すいか、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、コン缶、いちごジャム	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、鶏がらだし汁	ババロア☆ お茶 じゃがいもの ガレット☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 64 mg
2 (土)	果物	やわらかごはん かわいいの塩焼き 水菜のツナ和え みそ汁(油揚げ・しめじ)	米	牛乳、かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、きょうな、オクラ、にんじん、しめじ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒	やわらかラスク バウムクーヘン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 223 mg
3 日曜日									
4 (月)	果物	やわらかごはん さばの揚げ煮 きゃべつ和え みそ汁(わかめ・みょうが)	米、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	メロン、キャベツ、わかめ、トマト、にんじん、きゅうり、みょうが、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、食塩、酒、しょうゆ	ビスケット☆ おこめパフココア	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 140 mg
5 (火)	果物	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢添え 小松菜ののり和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、だいごん、こまつな、もやし、あさつき、ねぎ、にら、焼きのり	しょうゆ、ほん酢、昆布だし汁、しいたけだし汁、酢、みりん、かつおだし汁	チヂミ☆ コーンマヨパン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 65 mg
6 (水)	果物	ガバオライス トムヤムクン風スープ 《タイ》	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、えび、仙台みそ、鶏がらスープ	ハイナッフル、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、マッシュルーム、ほうれんそう、キャベツ、カットマト缶詰、にんにく、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、鶏がらだし汁	さつまいももち☆ みそポテト☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 181 mg
7 (木)	果物	七夕そうめん 冬瓜のそぼろ煮 みかんゼリー 《七夕・誕生会》	干し手延そうめん、砂糖、片栗粉	えび、鶏ひき肉、卵	オレンジジュース、とうがん、すいか、にんじん、もも缶、きゅうり、オクラ、かんでんクック、しょうが、みかん缶	しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、ほんだし、しいたけだし汁	七夕ようかん☆ ベジタブル	果物 お茶 お茶	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 2.9 g カルシウム 56 mg
8 (金)	果物	やわらかごはん かじきの煮つけ オクラとわかめの酢の物 みそ汁(大根・小松菜)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、だいごん、にんじん、こまつな、わかめ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、食酢、酒、しょうゆ、食塩、酢	大学芋☆ チーズむしパン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 336 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 4.9 g カルシウム 78 mg
9 (土)	果物	三色そぼろ丼 きゅうりの浅漬け すまし汁(豆腐・あさつき)	米、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	果物、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、あさつき、しょうが	しょうゆ、食塩、本みりん、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	星っこせんべい かぼちゃボーロ	果物 お茶 お茶	エネルギー 330 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 4.4 g カルシウム 29 mg
10 日曜日									
11 (月)	果物	あじの蒲焼き丼 ほうれん草のお浸し すまし汁(とうがん・みつば)	米、砂糖、春巻きの皮、小麦粉、白ごま	牛乳、あじ、バター	ほうれんそう、すいか、とうがん、バナナ、にんじん、えのきだけ、糸みつば、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	バリバリバナナ☆ ブチせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 362 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 6.3 g カルシウム 166 mg
12 (火)	果物	やわらかごはん 夏野菜のスープカレー メロン 《北海道》	米、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ヨーグルト、チーズ、バター	メロン(赤肉)、とうもろこし、キウイフルーツ、たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんじん、かぼちゃ、りんご、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし汁、カレールウ	とうもろこしの揚げ煮☆ 抹茶パイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 59 mg
13 (水)	果物	ロールパン さけのマヨネーズ焼き 温野菜 オニオンスープ	ロールパン、めし、じゃがいも、マヨネーズ、油	さけ、油揚げ、鶏がらスープ、かつお節	りんご、たまねぎ、ズッキーニ、赤パプリカ、えだまめ、コーン缶、パセリ	酒、食塩、コンソメ、鶏がらだし汁、こしょう	油揚げと枝豆の混ぜごはん☆ プリッツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 107 mg
14 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き なすの煮浸し みそ汁(もやし・たまねぎ)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	なす、パイナップル、オクラ、たまねぎ、しょうが、もやし	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	ココアケーキ☆ 豆腐田楽☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 160 mg
15 (金)	果物	やわらかごはん 回鍋肉 もやしのナムル トマトスープ	米、砂糖、ごま、ごま油	生クリーム、牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ、ゼラチン	キャベツ、もやし、オレンジ、ピーマン、トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いちごジャム、あさつき	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	ババロア☆ じゃがいもの ガレット☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 28.8 g カルシウム 94 mg
16 (土)	果物	やわらかごはん かわいいの塩焼き 水菜のツナ和え みそ汁(油揚げ・しめじ)	米	牛乳、かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、きょうな、オクラ、にんじん、しめじ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒	やわらかラスク バウムクーヘン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 223 mg
17 日曜日									
18 海の日									

日 曜	朝の おやつ	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 延長のおやつ		栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (火)	果物	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢添え 小松菜ののり和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	米、じゃがいも、 上新粉、白玉粉、 ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	グレープフルー ツ、だいこん、こ まつな、もやし、 あさつき、ねぎ、 にら、焼きのり	しょうゆ、ほん 酢、昆布だし汁、 しいたけだし汁、 酢、みりん、かつ おだし汁	チヂミ☆ 果物 お茶 コーンマヨパン☆ 牛乳	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 65 mg	
20 (水)	果物	ガバオライス トムヤムクン風スープ (タイ)	米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 えび、仙台みそ、 鶏がらスープ	パイナップル、たまねぎ、 赤パプリカ、黄パプリカ、 マッシュルーム、ほうれん そう、キャベツ、カット マト缶詰、にんにく、しょ うが、レモン果汁	しょうゆ、酒、オ イスターソース、 食塩、鶏がらだし 汁	さつまいももち☆ 果物 みそポテト☆ お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 181 mg	
21 (木)	果物	冷やしラーメン モロヘイヤとにんじんの中華サラダ	生中華めん、小麦 粉、砂糖、ひまわ り油、ごま油、こ ま	牛乳、豚ロース、 かまぼこ、パ ター、鶏がらス ープ	すいか、モロヘイヤ、 もやし、ねぎ、きゅう り、にんじん、しょう が、コーン缶、マー マレード	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、酢	スコーン☆ 果物 ベジタブル お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 179 mg	
22 (金)	果物	やわらかごはん かじきの煮つけ オクラとわかめの酢の物 みそ汁(大根・小松菜)	米、さつまいも、 砂糖、ひまわり 油、ごま(乾)	かじき、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	りんご、オクラ、 だいこん、にんじ ん、こまつな、わ かめ、しょうが	昆布だし汁、しいた けだし汁、かつおだし 汁、食酢、酒、しょう ゆ、食塩	大学芋☆ 果物 チーズむしパン☆ 牛乳	エネルギー 336 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 4.9 g カルシウム 78 mg	
23 (土)	果物	三色そぼろ丼 きゅうりの浅漬け すまし汁(豆腐・あさつき)	米、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐	果物、きゅうり、 にんじん、ほうれ んそう、あさつ き、しょうが	しょうゆ、食塩、本み りん、酒、昆布だし 汁、しいたけだし汁、 かつおだし汁	星っこせんべい 果物 かぼちゃポーロ お茶	エネルギー 330 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 4.4 g カルシウム 29 mg	
24	日曜日								
25 (月)	果物	あじの蒲焼き丼 ほうれん草のお浸し すまし汁(とうがん・みつば)	米、砂糖、春巻きの 皮、小麦粉、白 ごま	牛乳、あじ、パ ター	ほうれんそう、すい か、とうがん、バナ ナ、にんじん、えのき だけ、糸みつば、あさ つき、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、しょ うゆ、酒、みり ん、塩	バリバリバナナ☆ 果物 プチせんべい お茶	エネルギー 362 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 6.3 g カルシウム 166 mg	
26 (火)	果物	やわらかごはん 夏野菜のスープカレー メロン (北海道)	米、小麦粉、ひま わり油	鶏もも肉、牛乳、 生クリーム、ヨー グルト、チーズ、 バター	メロン(赤肉)、とうもろ こし、キウイフルーツ、た まねぎ、なす、ピーマン、 ズッキーニ、にんじん、か ぼちゃ、りんご、しょうが	酒、しょうゆ、食 塩、鶏がらだし 汁、カレールウ	とうもろこしの 果物 揚げ煮☆ お茶 抹茶パイ☆ 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 59 mg	
27 (水)	果物	食パン ポークチャップ マセドアンサラダ キャベツスープ	食パン、じゃがい も、めし、マヨ ネーズ、油、砂糖	豚肉(ロース)、油揚 げ、牛乳、鶏がら スープ、かつお節	りんご、たまね ぎ、キャベツ、 ピーマン、きゅう り、えだまめ、に んじん、コーン缶	酒、ケチャップ、 中濃ソース、食 塩、コンソメ、鶏 がらだし汁	油揚げと枝豆の 果物 混ぜごはん☆ お茶 ブリッツ 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 60 mg	
28 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き なすの煮浸し みそ汁(もやし・たまねぎ)	米、ホットケーキ 粉、さつまいも、 ひまわり油、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)、かつ お節	なす、パイナップ ル、オクラ、たま ねぎ、しょうが、 もやし	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、酒、 しょうゆ、みりん	ココアケーキ☆ 果物 ようかん お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 160 mg	
29 (金)	果物	やわらかごはん 回鍋肉 もやしのナムル トマトスープ	米、砂糖、ごま、 ごま油	生クリーム、牛乳、豚 肉(もも・脂身付)、豚 肉(ばら・脂身付)、米 みそ(赤色辛みそ)、 鶏がらスープ、ゼラチ ン	キャベツ、もやし、オ レンジ、ピーマン、ト マト、たまねぎ、にん じん、ねぎ、いちご ジャム、あさつき	酒、しょうゆ、コ ンソメ、食塩、鶏 がらだし汁	パバロア☆ 果物 わかめごはん お茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 28.8 g カルシウム 94 mg	
30 (土)	果物	やわらかごはん かれの塩焼き 水菜のツナ和え みそ汁(油揚げ・しめじ)	米	牛乳、かれの、ツ ナ水煮缶、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	果物、きょうな、 オクラ、にんじ ん、しめじ	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、食塩、 しょうゆ、みり ん、酒	やわらかラスク 果物 パウムクーヘン 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.1 g カルシウム 223 mg	
31	日曜日								

☆マークの付いたおやつは手作りです

にりんそう保育園(完了食)