

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 15 29 金	ごはん かじきのスタミナ焼き はんぺんはさみ焼き(15日) きゅうりの変わり漬け なすとかぼちゃの揚げ浸し もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 たまねぎ 米みそ 三温糖 酒 なたね油 / きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/なす かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 万能ねぎ/もやし たまねぎ 米みそ/スパゲティ オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト缶 ケチャップ 食塩 洋風スープ/金時まめ 三温糖 しょうゆ/オレンジ/麦茶 (15日)白はんぺん ねぎ ツナ缶 しょうゆ なたね油 スパゲティ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ ぶた肉 ホールトマト缶 ケチャップ 食塩 なたね油	スパゲッティ・ミートソース ナポリタン(15日) 煮豆 くだもの麦茶	のりおにぎり くだもの麦茶
02 30 土	ごはん 鶏と夏野菜の煮物 インゲンソテー かぶとねぎのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ニンニク なたね油 とうがんと なす にんじん ピーマン しょうゆ 米みそ 三温糖 酒 本みりん しょうゆ/いんげん 食塩 パター/かぶ ねぎ 米みそ かぶ葉/食パン パター 粉チーズ/干しぶどう/バナナ/牛乳	チーズラスク レーズン くだもの牛乳	粉ふき芋 くだもの麦茶
04 月	ごはん 中華風卵焼き ブロッコリーごま和え おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 絞豆腐 ほどて貝柱缶 グリンピース たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶだし/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま/焼酎 たまねぎ 米みそ こまつな/ホットケーキ 三温糖 牛乳 ブルーベリージャム ブルーベリー なたね油/おしゃぶりこんぶ/梨/牛乳	ブルーベリーのケーキ おしゃぶりこんぶ くだもの牛乳	焼きうどん くだもの麦茶
05 19 火	ごはん あじの梅チーズ焼き トマトとコーンのサラダ 若布と人参炒め 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ かれい(0.1歳) 酒 食塩 うめぼし 本みりん チーズ なたね油/トマト コーン きゅうり りんご酢 しょうゆ なたね油 / にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ なたね油 ごま油 / 木綿豆腐 たまねぎ なめこ 米みそ / 食パン パター 粉チーズ 白すりごま あおのり/えだまめ 食塩/メロン/牛乳	カルシウムラスク 枝豆 くだもの牛乳	パイドポテト くだもの麦茶
06 20 水	ビーンズカレーライス 大根ツナサラダ れんこん塩炒め 冬瓜のスープ	精白米 胚芽米 とり肉 だいすひよこまめ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ / だいこん にんじん こまつな ツナ缶 しょうゆ りんご酢/れんこん 食塩 なたね油/とうがんと ねぎ こんぶだし 食塩 洋風スープ 片栗粉/せんべい/干しいも/梨/牛乳	せんべい 干し芋 くだもの牛乳	じゃこ菜飯おにぎり くだもの麦茶
07 木	七夕そうめん 桜海老かき揚げ かぼちゃの煮物	干しとうめん にんじん きゅうり もやし おくら みかん缶 しょうゆ 酒 食塩 こんぶだし 水 / じゃがいも 干しえび(0.1歳) じゃこ たまねぎ にんじん コーン 小麦粉 食塩 あおのり なたね油/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/精白米 ぶた肉 たまねぎ なたね油 食塩 卵 なたね油/とうもろこし 食塩/すいか/麦茶	チャーハンおにぎり とうもろこし くだもの牛乳	ほんせん くだもの麦茶
08 金	ごはん 厚揚げのうま煮 コーンサラダ 大根おろし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 もやし ねぎ ゆでだけのこ なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ りんご酢 ごま油/だいこん なめこ ねぎ 米みそ / さつまいも 食塩 なたね油 / ウエハース/オレンジ/牛乳	スイートポテトフライ ウエハース くだもの牛乳	お好み焼き くだもの麦茶
09 23 土	ごはん 肉じゃが 豆菜サラダ たけのこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 洋風スープ 片栗粉/こまつな きゅうり にんじん だいす りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/ゆでだけのこ ねぎ 米みそ / 精白米 小松菜 しょうゆ 白すりごま あおのり ごま油 焼きのり/チーズ/梨/麦茶	なめしおにぎり チーズ くだもの麦茶	ツナマヨトースト くだもの麦茶
11 25 月	黒米ごはん かれいのパン粉焼き モロヘイヤ納豆和え きんぴらごぼう 高野豆腐のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/かれい 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ かまゆ粉 オリーブ油/なっとう モロヘイヤ しょうゆ あおのり/ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ 三温糖/高野豆腐 はくさい たまねぎ 油あげ 米みそ/じゃがいも パター 食塩/クラッカー/メロン/牛乳	じゃがいもバター クラッカー くだもの牛乳	メーブルトースト くだもの麦茶
12 26 火	ごはん 炒り豆腐 人参サラダ 小松菜のごま和え きゃべつのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/木綿豆腐 ぶた肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 こんぶだし 片栗粉/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/こまつな 黄ピーマン しらたき しょうゆ 三温糖 白すりごま / キャベツ たまねぎ 米みそ/白玉粉 牛乳 粉チーズ なたね油 食塩/にぼし/なつみかん/牛乳	もちもちチーズパン いりこ くだもの牛乳	ひじきおにぎり くだもの麦茶
13 27 水	丸パン さけのフライ きのこの香味炒め 三色塩ナムル コーンスープ	丸パン/鮭 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/エリンギ まいだけ しめじ パター しょうゆ ニンニク パセリ/もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油/クリームコーン缶 コーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/ヨーグルト/精白米 にんじん 食塩 酒 こんぶ/バナナ/麦茶	ヨーグルト 夕焼けおにぎり くだもの麦茶	クッキー くだもの麦茶
14 28 木	ピピンパ 春雨サラダ ひじきの煮物 卵スープ	精白米 胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 食塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白すりごま ぼしのり/はるさめ キャベツ きゅうり みかん缶 しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/卵 チンゲンサイ こんぶだし 食塩 洋風スープ 片栗粉/ビスケット/チーズ/なつみかん/牛乳	ビスケット チーズ くだもの牛乳	和風スパゲティ くだもの麦茶
16 土	ごはん 鶏とキャベツのスタミナ炒め いんげんのごま和え かぶとねぎのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 キャベツ にんじん ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/いんげん しょうゆ 三温糖 白すりごま /かぶ ねぎ 米みそ かぶ葉/食パン パター 白すりごま あおのり/干しぶどう/バナナ/麦茶/牛乳	ごまラスク レーズン くだもの牛乳	いとこ煮 くだもの麦茶
21 木	(お楽しみ給食) ゆかり枝豆ごはん かれいの甘酢あんかけ カリフラワーカレーマリネ ミニトマト 人参の甘煮 中華コーン卵スープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり ぶりかけ えだまめ / くれい 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが ごま油 しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶだし 片栗粉/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カラー粉/ミニトマト/にんじん 砂糖 食塩 しょうゆ/クリームコーン ぶ たまねぎ 卵 食塩 洋風スープ ごま油/卵 卵黄 牛乳 生クリーム 砂糖 グラニュー糖 メロン みかん缶 もも缶 生クリーム/牛乳	プリンアラモード 牛乳	せんべい くだもの麦茶
22 金	(夏祭りメニュー) (乳児) 焼きそば 鶏の唐揚げ コーンサラダ 大根おろし汁 (幼児) 焼きそば 鶏の唐揚げ 冷やしきゅうり 焼きとうもろこし パイ	(乳児) 中華めん キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン 中濃ソース なたね油 干しえび(0.1歳除去) あおのり/とり肉 しょうゆ 食塩 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ りんご酢 ごま油/だいこん なめこ ねぎ 米みそ/じゃがいも 白玉粉 牛乳 パター しょうゆ 三温糖 本みりん 焼のり/ポップコーン なたね油 食塩/すいか/牛乳 (幼児) 中華めん キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン 中濃ソース なたね油 干しえび(0.1歳除去) あおのり/とり肉 しょうゆ 食塩 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/きゅうり こんぶ 食塩/とうもろこし しょうゆ 砂糖/パイナップル/じゃがいも 白玉粉 牛乳 パター しょうゆ 三温糖 本みりん 焼のり/ポップコーン なたね油 食塩/オレンジジュース/麦茶	(乳児) 磯辺芋もち ポップコーン すいか 牛乳 (幼児) 磯辺芋もち ポップコーン チューベット 麦茶	ジャムサンド くだもの麦茶

☆1.2歳は午前おやつとして牛乳(水・土曜日は豆乳)を飲みます。

☆くだものは、メロン、バナナ、オレンジ、夏みかん、梨、すいか、パイナップルなどを使用します。

7月の平均栄養量(幼児)

エネルギー 553 Kcal  
たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g  
食塩 1.8 g