

7月 献立表 幼児食

2022年 7月

東生野愛育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (朝食やおやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん ①さわらの西京焼き・白菜のおかか和え ②みそ汁(わかめ・えのき) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎かりんとぱん	さわら、かつお節	ほくさい、にんじん、乾燥わかめ、えのきたけ、りんご	うるち米、○食パン、○黒砂糖、○マーガリン	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 514kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.7g 炭水化物 73.7g 塩分 2.8g
2 土	食パン ①ポークビーンズ ②青菜の和え物 オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	豚肉、大豆水煮缶、ベーコン	にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	食パン、マカロニ、三温糖	スープの素、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 341kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.9g 炭水化物 46.9g 塩分 1.5g
4 月	①鶏肉の照り焼き ②みそ汁(キャベツ・油揚げ) メロン(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーおやつシリーズ) ◎牛乳 ◎抹茶クッキー	鶏もも肉、油揚げ、○牛乳、○卵、みそ	長ねぎ、青ピーマン、キャベツ、メロン、たまねぎ	うるち米、○上白糖、○薄力粉、○食塩不使用バター、砂糖	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、○抹茶	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.9g 炭水化物 68.9g 塩分 1.5g
5 火	ごはん ①鮭のじゃが芋のマヨ焼き ②みそ汁(ふ・わかめ) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎ジャムサンド(ブルーベリー)	さけ、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、カットわかめ、りんご、○ブルーベリージャム	うるち米、じゃがいも、ごま、お麩、○食パン、マヨドレ	食塩、白こしょう、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 489kcal たんぱく質 28.8g 脂質 15.9g 炭水化物 66.1g 塩分 2.4g
6 水	パン ①オートローフ ②豆乳コーンスープ オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーおやつシリーズ) ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・動物ゼリー・味しらべ)	絹ごし豆腐、調整豆乳、合ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しいたけ、コーン缶、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	菜種パン	食塩、こしょう、中華だし	エネルギー 549kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.2g 炭水化物 60.1g 塩分 2.1g
7 木	①七夕そうめん ②鶏肉と大根の煮物 すいか(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ◎牛乳 ◎みかんゼリー	豚ひき肉、卵、鶏もも肉	トマト、きゅうり、オクラ(幼児のみ)、だいこん、にんじん、葉ねぎ、すいか、○みかん缶	そうめん、三温糖	うすくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、○クールゼリーの素(オレンジ味)	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.7g 炭水化物 70.2g 塩分 4.6g
8 金	ごはん ①ポークチャップ ②みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし	豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、かぼちゃ、バナナ	うるち米、○とうもろこし	トマトケチャップ、ウスターソース、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、○食塩	エネルギー 538kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g 炭水化物 76.0g 塩分 2.8g
9 土	食パン ①牛肉とニラの炒め物 ②スープ(たまねぎ・にんじん) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	牛ばら肉、みそ	キャベツ、にんじん、にら、りょくとうもやし、たまねぎ、りんご	食パン、三温糖、ごま油	うすくちしょうゆ、スープの素	エネルギー 336kcal たんぱく質 8.3g 脂質 15.0g 炭水化物 45.6g 塩分 1.4g
11 月	①カレーライス ②ささみときゅうりの和え物 オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーシリーズ) ◎牛乳 ◎チーズケーキトースト	牛ばら肉、鶏ささみ、○牛乳、○クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、三温糖、○グラニュー糖、○食パン	カレーウ、こいくちしょうゆ、米酢	エネルギー 709kcal たんぱく質 22.6g 脂質 30.6g 炭水化物 96.3g 塩分 2.9g
12 火	ごはん ①豚肉の生姜焼き・キャベツ ②かきたま汁 すいか(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎じゃがいものおやき	豚かたロース、卵、○ツナ缶	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、わかめ、にんじん、すいか	うるち米、炒め油、○じゃがいも、○かたくり粉、○ごま油、マヨドレ	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 504kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.6g 炭水化物 61.7g 塩分 1.0g
13 水	パン ①さわらのごま揚げ・きゅうりの酢の物 ②スープ(キャベツ・コーン) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーシリーズ) ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・ビスコ・味しらべ)	さわら	きゅうり、カットわかめ、にんじん、コーン缶、キャベツ、バナナ	菜種パン、ごま、薄力粉、サラダ油、三温糖	うすくちしょうゆ、米酢、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.2g 脂質 26.2g 炭水化物 55.5g 塩分 2.3g
14 木	①焼きそば ②きのこのスープ りんご(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ◎牛乳 ◎キャラットケーキ	豚ばら肉、焼き竹輪、かつお節、○牛乳、○卵	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、あおのり、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、りんご、○にんじん	中華めん、○薄力粉、○食塩不使用バター、○上白糖	お好み焼きソース、スープの素、うすくちしょうゆ、○ペーキングパウダー	エネルギー 439kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.3g 炭水化物 54.3g 塩分 1.1g
15 金	ごはん ①豚肉とニラの炒め物 ②みそ汁(豆腐・あおな) メロン(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	豚もも肉、絹ごし豆腐、○きな粉、みそ	青ピーマン、たけのこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、メロン	うるち米、かたくり粉、ごま油、○上白糖、○マカロニ、砂糖	こいくちしょうゆ、清酒、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.7g 炭水化物 69.8g 塩分 1.8g
16 土	食パン ①チャプチェ ②わかめスープ オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	豚ばら肉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、乾燥わかめ、だいこん、ネーブルオレンジ	食パン、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 328kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.4g 炭水化物 48.2g 塩分 1.2g
19 火	①あんかけうどん ②こまつなとじゃこのお浸し バナナ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎フルーツヨーグルト	豚ばら肉、しらす干し、○プレーンヨーグルト	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、バナナ、○りんご、○みかん缶、○いちごジャム	うどん、かたくり粉、○上白糖、砂糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、うすくちしょうゆ	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.1g 炭水化物 71.6g 塩分 3.3g
20 水	ごはん ①マーボーなす ②みそ汁(さつまいも・たまねぎ) メロン(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーシリーズ) ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・味しらべ)	豚ひき肉	なす、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、青ピーマン、メロン	うるち米、三温糖、ごま油、さつまいも	スープの素、こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつお・昆布だし	エネルギー 490kcal たんぱく質 12.7g 脂質 15.4g 炭水化物 77.5g 塩分 2.0g
21 木	パン ①さわらの香味焼き・ひじきサラダ ②豆腐スープ オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ◎牛乳 ◎お麩のかりんとう	さわら、絹ごし豆腐	しょうがおろし汁、レモン、こねぎ、にんじん、きゅうり、干しひじき、カットわかめ、ネーブルオレンジ	菜種パン、上白糖、ごま、○焼粉、○黒砂糖、○食塩不使用バター、マヨドレ	こいくちしょうゆ、スープの素、うすくちしょうゆ	エネルギー 487kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.4g 炭水化物 45.3g 塩分 2.1g
22 金	①ツナピラフ ②春雨スープ すいか(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎ウインナー蒸しパン	ツナ缶、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、○豆乳	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、すいか、○ねぎ	うるち米、はるさめ、○ごま油、○薄力粉、三温糖	鶏がらだし、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、○ペーキングパウダー	エネルギー 492kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.9g 炭水化物 69.8g 塩分 1.2g
23 土	食パン ①ホワイトシチュー ②ブロッコリーとツナのサラダ りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、りんご	食パン、じゃがいも、三温糖	シチューの素、米酢、うすくちしょうゆ	エネルギー 289kcal たんぱく質 10.7g 脂質 19.4g 炭水化物 47.6g 塩分 1.0g
25 月	①ピザパ ②ワンタンスープ オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーシリーズ) ◎牛乳 ◎豆腐グラタン	牛ひき肉、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、○ベーコン、○ピザ用チーズ	ほうれんそう、コーン缶、にんじん、だいこん、干しいたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、たまねぎ、○こまつな	うるち米、三温糖、ごま、ごま油、しゅうまいの皮、○マヨドレ	うすくちしょうゆ、米酢、食塩、こいくちしょうゆ、スープの素	エネルギー 519kcal たんぱく質 19.8g 脂質 24.6g 炭水化物 59.9g 塩分 2.0g
26 火	ごはん ①豚しゃぶ ②みそ汁(ふ・ねぎ) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎ラスク	豚肉、みそ	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、葉ねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、ごま油、お麩、○フランスパン、○有塩バター、○砂糖	うすくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.7g 炭水化物 76.6g 塩分 2.2g
27 水	①なすのミートスパゲッティ ②野菜スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・キュービーおやつシリーズ) ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・ビスコ・味しらべ)	合ひき肉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、なす、キャベツ、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、大豆油、かたくり粉	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 457kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.0g 炭水化物 68.3g 塩分 2.0g
28 木	パン ①さわらの照り焼き・三色サラダ ②スープ(じゃがいも・にんじん) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) 一◎牛乳 ◎ストロベリーゼリー	さわら	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、りんご	菜種パン、三温糖、じゃがいも	本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、米酢、スープの素、クールゼリーの素(ストロベリー味)	エネルギー 420kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.1g 炭水化物 49.2g 塩分 1.7g
29 金	ごはん ①唐揚げの甘酢・キャベツのゆかり和え ②すまし汁(豆腐・あおな) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎チヂミ	鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、○おから	たまねぎ、キャベツ、こまつな、バナナ、○にら、○にんじん	うるち米、上白糖、かたくり粉、○薄力粉、○ごま油	米酢、うすくちしょうゆ、ユカリ、○こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、○食塩	エネルギー 504kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.1g 炭水化物 65.2g 塩分 1.1g
30 土	食パン ①鶏肉とやさいの炒め物 ②スープ(もやし・コーン) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、りょくとうもやし、コーン缶、りんご	食パン、三温糖	こいくちしょうゆ、おろしにんにく、スープの素	エネルギー 253kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.7g 炭水化物 39.3g 塩分 1.0g

※延長保育のおやつはラムネ・おにぎりせんべい・ぱりんこ・動物ゼリーの中から提供しています。アレルギーのあるお子様に対しては、医師の指示書のもとに除去食及び代替食に対応しています。