



令和5年7月 献立表



幼児食 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん ドライカレー レーズンかぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉	植物油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油 米 砂糖 ほうれん草蒸しパン	トマトピューレ 玉 ねぎ かぼちゃ レーズン	ケチャップ ウス ターソース 野菜 カレー 食塩 醸 造酢	Ene.: 449.7kcal P: 14.4g F: 9.73g C: 83.1g Ca: 235mg 食塩相当量: 1.4g
3	31	月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 豚のトマト缶煮込み ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(キャベツ・じゃがいも)	牛乳 こまつなチーズクッキー	牛乳 豚肉(もも) 粉粉チーズ	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん ひじき キャ ベツ こまつな	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 か つおだし汁	Ene.: 490kcal P: 19.7g F: 19g C: 65g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.2g
4		火	麦茶 塩せ んべい	ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし Oisixお野菜せんべい	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 白いいごま 油 砂糖 マスカットゼ リー Oisixお野菜 せんべい	しょうが だいこん にんじん かぼ ちゃ たまねぎ と うもろこし	しそふりかけ しょ うゆ みりん 酢 かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene.: 487.3kcal P: 17.8g F: 15.3g C: 62.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.5g
5	19	水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 片栗粉 油 ご ま油 ホットケーキ 粉 砂糖	チンゲンサイ ピーマン にんじ ん えのきたけ な す 干しぶどう	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 457kcal P: 21.1g F: 15.9g C: 62.3g Ca: 316mg 食塩相当量: 1.7g
6	20	木	麦茶 ★コー ンのお 星さま	ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) オレンジ	牛乳 ピザトースト	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳チーズ	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 白い りごま 食パン	キャベツ もやし こまつな だいこん オレンジ たまね ぎ ピーマン	水 中濃ソース しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ	Ene.: 476kcal P: 22.5g F: 15.7g C: 66.3g Ca: 355mg 食塩相当量: 1.7g
7	七夕 金	行事食	麦茶 コーン クッキ ー	天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	牛乳 七夕汁 コーンのおほしさま	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 生揚 げ かまぼこ	米 油 砂糖 じゃ がいも そうめん コーンのおほしさ ま	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ トピューレー コー ン ブロッコリー メロン オクラ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 457kcal P: 20.1g F: 16.4g C: 62.7g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.5g
8	22	土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん トマト煮込みハンバーグ じゃが芋のカレー炒め コンソメスープ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉	米 植物油 砂糖 片栗粉 じゃ がいも りんご蒸し パン	しめじ たまねぎ トマトピューレ に んじん とうもろこ し えだまめ	食塩 ケチャップ しょうゆ カレー粉 魚醤	Ene.: 500.8kcal P: 14.4g F: 9.15g C: 83.0g Ca: 228mg 食塩相当量: 1.2g
10	24	月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 マスカット ゼリー じゃがいも あげ油	キャベツ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ あおのり	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene.: 439kcal P: 18.5g F: 17.1g C: 61g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.5g
11	25	火	麦茶 塩せ んべい	食パン(マーメイドジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 豚肉(もも) ベーコン	食パン マーメ レードジャム 片栗 粉 油 砂糖 じゃ がいも 米	たまねぎ こまつ な にんじん コー ン えのきたけ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ 中華だしの素	Ene.: 452kcal P: 19.3g F: 17.5g C: 60.7g Ca: 282mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	水	麦茶 マス カット ゼリー	チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)	牛乳 ぶどうゼリー おこめリング	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お こめリング	たまねぎ にんじ ん にんにく トマ トピューレー オク ラ トマト きゅうり だいこん カットわ かめ 粉かんでん ぶどうジュース	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	Ene.: 461kcal P: 16.9g F: 15.7g C: 69.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 1g
13	27	木	麦茶 コーン クッキ ー	ごはん かれの煮つけ カラフル炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 小 麦粉	しょうが にんじん たまねぎ ピーマ ン チンゲンサイ しめじ バナナ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし 汁 水	Ene.: 471kcal P: 20.1g F: 14.3g C: 70g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.4g
14		金	麦茶 ★コー ンのお 星さま	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし Oisixお野菜せんべい	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 ごま油 Oisixお野菜せん べい	たまねぎ コーン ひじき にんじん キャベツ オレンジ とうもろこし	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene.: 447kcal P: 19.8g F: 17.3g C: 59.2g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.6g
18		火	麦茶 塩せ んべい	ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ずんだおはぎ	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 きな粉	米 白いいごま 油 砂糖 マスカットゼ リー	しょうが だいこん にんじん かぼ ちゃ たまねぎ え だまめ	しそふりかけ しょ うゆ みりん 酢 かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene.: 505kcal P: 19.5g F: 15.4g C: 75.9g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.3g
21		金	麦茶 ★コー ンのお 星さま	塩焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白いいごま	たまねぎ コーン あおのり にんじ ん きゅうり カッ わかめ	コンソメ 食塩 酢 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 菜め し	Ene.: 453kcal P: 18.7g F: 15.7g C: 67g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.3g
28	特別食	金	麦茶 ★コー ンのお 星さま	パインアップルライス タンドリーチキン トマトのツナ和え コロコロスープ(じゃがいも・にんじん) すいか	牛乳 パインケーキ(米粉)	牛乳 鶏もも肉 豆乳ヨーグルト(無 糖) ツナ水煮缶 豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 米粉 片 栗粉	かぼちゃ ブロッコ リー にんにく しょうが トマト に んじん パセリ粉 すいか パイン缶	食塩 しょうゆ カ レー粉 ケチャップ 酢 水 コンソメ ベーキングパウ ダー	Ene.: 483kcal P: 17.7g F: 17.2g C: 69g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.1g
給食MEMO								目標値	月平均値	
太陽ギラギラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。								Ene.(エネルギー)	475kcal	465kcal
＜今月の行事料理:7日(金)＞お昼は天の川に見立てたカレーライス、午後おやつは機織り(はたおりの糸に例えてそうめんを入れ、星をイメージしたオクラを入れた"七夕汁"を提供予定です。								P(タンパク)	19g	19.4g
また、特別食として「パインアップルライス」があります。午後おやつではパイン缶を使用しますが、その前にお昼ご飯でパインアップルをイメージしたご飯を提供予定です。色や形から「パインアップル」をイメージしてくれると嬉しいと思います。								F(脂質)	13.2g	16.1g
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								C(炭水化物)	70.1g	66.1g
								Ca(カルシウム)	225mg	283mg
								食塩相当量	1.5g	1.4g