



こんだてひょう 幼児食



赤字はアレルギー対応食材です。

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	29	木	麦茶 コーン クッキー	食パン 米粉パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン) オレンジ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 小魚ごはん	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 ベーコン (卵乳不使用) 食べる 小魚	食パン 米粉パン 砂糖 じゃがいも 油 米 白いりごま	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン オレ ンジ あおのり	ケチャップ 中濃ソー ス しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene. : 464kcal P : 22.7g F : 15.6g C : 64g Ca : 334mg 食塩相当量 : 1.5g
2	16		金	麦茶 コーン のお 星さま	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(ごぼう・ねぎ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 グレープゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 調整豆乳 生 揚げ 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 Oisixお野菜せん べい	にんじん なす ブ ロccoli ひじき ご ぼう ねぎ ぶどう ジュース 粉かんで ん	しょうゆ 水 食塩 かつおだし汁	Ene. : 458kcal P : 18.7g F : 18.1g C : 62g Ca : 365mg 食塩相当量 : 1.2g
3	17	31	土	麦茶 マス カットゼ リー	ごはん 煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ コンソメスープ(当日子どもが具の野菜 を決めます)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 調整豆乳 豚 肉 豆乳	米 砂糖 なたね油 オリーブ油 ほうれん 草蒸しパン 馬鈴薯 でんぷん 植物油脂 乾燥マッシュポテト	ぶなしめじ たまねぎ トマトピューレ えの きだけ キャベツ に んじん コーン	食塩 コンソメ ケ チャップ 醸造酢 カ レー粉	Ene. : 461kcal P : 19.2g F : 13g C : 72.3g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19		月	麦茶 ミレー ビス ケット	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き ビスマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 豆乳ヨーグルトマフィン	牛乳 調整豆乳 豚 肉(もも) 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳ヨー グルト(無糖)	米 砂糖 油 小麦 粉	しょうが たまねぎ きゅうり ビーマン にんじん コーン え のきだけ	しそふりかけ しょう ゆ 食塩 酢 かつ お・昆布だし汁 ベー キングパウダー	Ene. : 461kcal P : 18.3g F : 16.9g C : 63.7g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.3g
6	20		火	麦茶 塩せん べい	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) バナナ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 チャーハン(鶏肉)	牛乳 調整豆乳 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわり納 豆 鶏むね肉	干しうどん 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼ ちゃ だいこん パナ ナ キャベツ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩 中華だし の素	Ene. : 463kcal P : 20.2g F : 15.2g C : 66.9g Ca : 281mg 食塩相当量 : 2.7g
7	21		水	麦茶 マス カットゼ リー	ごはん さばの竜田揚げ オクラのナムル みそ汁(もやし・なめこ) オレンジ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 冷やし中華	牛乳 調整豆乳 さ ば 米みそ(淡色辛 みそ) ハム(乳・卵不 使用)	米 片栗粉 揚げ油 ごま油 白いりごま 中華麺(卵・乳不 使用) 砂糖	しょうが キャベツ オクラ にんじん も やし なめこ オレ ンジ コーン	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 酢 コーン	Ene. : 495kcal P : 21g F : 18.8g C : 66.7g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1.8g
8			木	麦茶 コーン クッキー	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 豆乳寒天〜いちごジャムソー ス〜 おこめリング	牛乳 調整豆乳 鶏 もも肉 木綿豆腐 調 整豆乳	米 油 小麦粉 砂 糖 いちごジャム お こめリング	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にん じく トマトピューレ パプリカ(赤) もやし こまつな カットわか め 粉かんでん	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース みり ん 食塩 酢 かつお だし汁 しょうゆ	Ene. : 490kcal P : 17.8g F : 18.8g C : 68.1g Ca : 316mg 食塩相当量 : 1.1g
9	23		金	麦茶 コーン のお 星さま	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ コンソメスープ(だいこん・しめじ) マスカットゼリー	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 マカロニきなこ	牛乳 調整豆乳 豚 肉(もも) きな粉	米 油 砂糖 マス カットゼリー マカロ ニ	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ (黄) トマト缶 かぼ ちゃ だいこん しめ じ	コンソメ 食塩 ケ チャップ 水	Ene. : 456kcal P : 19.6g F : 13.1g C : 70.2g Ca : 246mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		土	麦茶 塩せん べい	ごはん ドライカレー 根菜の煮物 コンソメスープ(当日子どもが具の野菜を 決めます)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 りんごゼリー Oisixお野菜せん べい	牛乳 調整豆乳 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 植物油 脂 片栗粉 じゃがい も オリーブ油 さと いも なたね油	トマトピューレ たま ねぎ だいこん にん じん ごぼう	コンソメ 食塩 水 ト マトケチャップ ウス ターソース 野菜カ レー しょうゆ かつ お昆布だし	Ene. : 454kcal P : 18.9g F : 16g C : 64.2g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.5g
13	27		火	麦茶 塩せん べい	ごはん 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ひじきにぎり	牛乳 調整豆乳 鶏 もも肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも	ごぼう にんじん キャベツ ひじき	食塩 しょうゆ みり ん かつお・昆布だし 汁 かつおだし汁	Ene. : 445kcal P : 18.4g F : 12.8g C : 69g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28		水	麦茶 マス カットゼ リー	ごはん かわいい蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(えのき・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 豆乳クッキー	牛乳 調整豆乳 豆 乳 かわいい 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 油 マスカットゼリー ホットケーキ粉(卵 乳不使用)	しょうが こまつな にんじん えのきだけ	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 459kcal P : 18.5g F : 14.5g C : 67.1g Ca : 319mg 食塩相当量 : 1.7g
22			郷土料理 茨城・沖 縄	麦茶 コーン クッキー	七福カレーめん(パスタ) 鶏のごまみそ焼き すまし汁(こまつな・わかめ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 サーターアンダギー(米粉)	牛乳 調整豆乳 ベーコン 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 豆乳	スパゲティ 油 白 いりごま 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン なす しめじ コーン しょうが こまつな カットわかめ	カレー粉 食塩 しょう ゆ かつおだし汁 ベーキングパウダー	Ene. : 454kcal P : 21.4g F : 17.3g C : 59.5g Ca : 294mg 食塩相当量 : 1.7g
26			月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(にんじん・わかめ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ナポリタン	牛乳 調整豆乳 さ け 米みそ(淡色辛 みそ) ウィナー(卵 乳不使用)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも ごま 油 スパゲティ	たまねぎ にんじん ビーマン あおのり カットわかめ	かつおだし汁 しょう ゆ 酢 水 食塩 か つお・昆布だし汁 ケ チャップ 中濃ソース コンソメ	Ene. : 453kcal P : 20.8g F : 14.7g C : 65.7g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.4g
30			特別食 金	麦茶 コーン のお 星さま	ひまわりライス ハンバーグ〜3色の夏野菜ソース〜 すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 マーブルカップケーキ(米粉)	牛乳 調整豆乳 か つお節 豚ひき肉 豆乳	米 パン粉(卵・乳不 使用) 油 砂糖 米 粉	コーン きゅうり た まねぎ パプリカ(赤) ビーマン なす トマ ト缶 にんじん こ まつな	しょうゆ 食塩 ケ チャップ 中濃ソース かつおだし汁 ベー キングパウダー コ コア	Ene. : 505kcal P : 19g F : 20.9g C : 65.6g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.2g
給食MEMO 今年も暑い夏がやってきました。夏バテに打ち勝つためにもしっかり水分をとり、しっかり食べられますように。 < 今月の郷土料理: 22日(木) > お昼は茨城県古河市の「七福カレーめん」・おやつには沖縄の「サーターアンダギー」をアレンジした献立を提供予定です。古河市は、今月の食育テーマ「ビーマン」にご協力いただいた農家さんの畑のある土地です。七福神にちなみ7種類の食材を取り込んだ栄養たっぷりの献立になります。サーターアンダギーは、暑い沖縄県では日持ちのする縁起物として古くから親しまれてきました。今年も暑い夏になりますが、皆様にも「福」が訪れますように。 今月の献立には色の違うビーマンをはじめ、いろいろな種類の夏野菜が登場しますので、お野菜と仲良くなるきっかけになると嬉しいです。 ☆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。あらかじめご了承願います。									目標値	月平均値	
									Ene.(エネルギー)	475kcal	466kcal
									P(タンパク)	19g	19.6g
									F(脂質)	13.2g	16.1g
									C(炭水化物)	70.1g	66.1g
									Ca(カルシウム)	225mg	287mg
									食塩相当量	1.5g	1.5g