



7月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1月	星たべよ牛乳	ご飯 豚すき煮 わかめサラダ 味噌汁(たけ・祥)	米、豚バラ、焼き豆腐、人参、糸こんにゃく、きぬさや、わかめ、わかめ、人参、まぐろ(水)、なめこ、白粉、和風だし、砂糖、醤油、酒、中華ドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	豆乳プリン クラッカー	調整豆乳、砂糖、黒砂糖、ゼラチン、粉ゼラチン	1歳児(kcal) 479 蛋白質(g) 15.6 加糖量(mg) 164 鉄(mg) 1.2	568 18.6 97 1.7
2火	ハーベスト牛乳	ご飯 白身魚のフライ ゴマ酢和え 味噌汁(キャベツ・エビ)	米、白身魚(ワケ)、白菜、もやし、人参、小松菜、すりごま、キャベツ、イモ、油、中濃ソース、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	米粉のチヂミ 牛乳	上新粉、人参、人参、人参、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳	1歳児(kcal) 422 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 252 鉄(mg) 1.1	524 18.3 253 1.7
3水	ハッピーターン牛乳	★七夕メニュー★ 七夕ちらし寿司 星のハンバーグ そうめんスープ	米、人参、干しいたけ、油揚げ、ごま、きぬさや、刻みのり、人参、ほうれん草、おろし、そうめん、しそそうめん、だし昆布、酢、砂糖、塩、醤油、ケチャップ、和風だし、昆布つゆ	お星さまゼリー せんべい(星たべよ)	お星さまゼリー、星たべよ	1歳児(kcal) 388 蛋白質(g) 13.0 加糖量(mg) 337 鉄(mg) 8.8	420 12.3 267 9.0
4木	ビスコ牛乳	焼きそば じゃがバター とうもろこし とうがんスープ	焼きそば用麺、豚バラ、キャベツ、人参、人参、じゃがいも、とうもろこし、冬瓜、しめじ、いりごま、ツナ、青のり、油、中濃ソース、バター入りマヨネーズ、塩、和風だし、醤油	クレープ りんごジュース	リンゴ、砂糖、リンゴ、いちご、ブルーベリー、ヨーグルト、バナナ、りんごジュース、牛乳	1歳児(kcal) 532 蛋白質(g) 13.8 加糖量(mg) 291 鉄(mg) 1.2	582 15.2 175 2.0
5金	ぼたぼた焼き牛乳	ピビンパ ひじきのマリネ 味噌汁(アサリ・コマツナ)	米、豚バラ、人参、コマツナ、ほうれん草、人参、もやし、ひじき、大根、わかめ、小松菜、あさり、いりごま、醤油、砂糖、みりん、酢、油、ごま油、塩、だし昆布、花かつお、味噌	フライドポテト ポッキンアイス	万博ポテト、塩、ドレッシング、ポッキンアイス	1歳児(kcal) 355 蛋白質(g) 12.3 加糖量(mg) 151 鉄(mg) 1.8	426 13.9 95 2.8
6土	せんべい牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁(キャベツ・人参)	米、絹揚げ、豚バラ、ピーマン、人参、人参、もやし、ひじき、大根、人参、油、中華だし、オリーブオイル、酒、片栗粉、昆布つゆ、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ナゲット 牛乳	豆腐、鶏ミンチ、小麦粉、片栗粉、鶏がらスープ、醤油、塩、油、牛乳	1歳児(kcal) 455 蛋白質(g) 17.0 加糖量(mg) 259 鉄(mg) 1.8	540 20.0 251 2.6
8月	星たべよ牛乳	ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁(ツナ・アサリ)	米、ぶり、わかめ、里芋、絹さや、ひじき、油揚げ、大豆水煮、刻みのり、グリーンピース、ツナ、大根、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 410 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 233 鉄(mg) 1.2	496 21.7 227 1.8
9火	豆乳ウエハース牛乳	焼きうどん 小松菜の磯和え 味噌汁(キャベツ)	冷凍うどん、豚バラ、キャベツ、人参、人参、小松菜、油揚げ、刻みのり、もやし、油、醤油、みりん、かつお節、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ツナおにぎり 牛乳	米、醤油、ねぎ、まぐろ(水)、和風だし、牛乳	1歳児(kcal) 489 蛋白質(g) 18.3 加糖量(mg) 257 鉄(mg) 1.3	556 21.2 262 2.1
10水	ハッピーターン牛乳	わかめご飯 炒り豆腐 もやしのじゃこ和え すまし汁(ホウレン草・人参)	米、わかめご飯の素、豆腐、豚バラ、人参、干し椎茸、人参、人参、もやし、わかめ、しらす干し、ほうれん草、油、醤油、みりん、砂糖、お酢、だし昆布、花かつお、塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油、牛乳	1歳児(kcal) 454 蛋白質(g) 15.0 加糖量(mg) 216 鉄(mg) 0.9	527 18.6 198 1.6
11木	バナナ牛乳	ご飯 さわらの蒲焼き風 きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・トウモロコシ)	米、さわら、アスパラ、鶏ミンチ、牛蒡、いりごま、わかめ、豆腐、片栗粉、蒲焼のたれ、油、ごま油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	野菜ゼリー せんべい(星たべよ)	野菜ジュース、ゼラチン、砂糖、星たべよ	1歳児(kcal) 384 蛋白質(g) 14.5 加糖量(mg) 122 鉄(mg) 0.7	464 17.3 47 1.3
12金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 ブルコギ キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(アサリ・ツメ)	米、豚バラ、人参、人参、にら、コマツナ、ちくわ、白菜、しめじ、醤油、砂糖、酒、味噌、ごま油、油、お酢、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり 牛乳	米、チャーハンの素、鶏ミンチ、人参、人参、牛乳	1歳児(kcal) 478 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 0.7	587 18.6 186 1.3
13土	ビスケット牛乳	てりやき丼 小松菜のおかか和え 味噌汁(わかめ・人参)	米、鶏もも肉、キャベツ、小松菜、もやし、人参、わかめ、白粉、刻みのり、蒲焼のたれ、昆布つゆ、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	塩味ポテト 牛乳	ポテト、牛乳	1歳児(kcal) 394 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 212 鉄(mg) 1.0	460 18.0 200 1.4
16火	ハーベスト牛乳	ご飯 白身魚のフライ ゴマ酢和え 味噌汁(キャベツ・エビ)	米、白身魚(ワケ)、白菜、もやし、人参、小松菜、すりごま、キャベツ、イモ、油、中濃ソース、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	米粉のチヂミ 牛乳	上新粉、人参、人参、人参、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳	1歳児(kcal) 422 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 252 鉄(mg) 1.1	524 18.3 253 1.7

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
17	水	ハッピーターン牛乳 夏野菜カレー ツナサラダ とうがんスープ	米、押麦、鶏小間肉、じゃがいも、人参、ニンニク、玉ねぎ、豚肉、しょうが、まぐろルー、白菜、冬瓜、しめじ、砂糖、油、中濃ソース、醤油、カレールー、オリーブオイル、和風だし、塩	おかかむすび牛乳	米、かつお節、醤油、牛乳	1歳児-(kcal) 472 蛋白質(g) 15.6 加糖量(mg) 217 鉄(mg) 0.9	562 19.1 206 1.8
18	木	ビスコ牛乳 ご飯(おかかふりかけ) 冷しゃぶ さつま揚げの煮物 味噌汁(ダシ・お味噌)	米、味かつおふりかけ、豚肉、もやし、わか、トマト、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、ほうれん草、オリーブオイル、砂糖、酒、和風だし、醤油、みりん、酒、だし昆布、花かつお、味噌	パインゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(パイン)、パイ缶、ワッパ	1歳児-(kcal) 412 蛋白質(g) 11.5 加糖量(mg) 165 鉄(mg) 0.5	519 13.8 46 1.0
19	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 あじのしょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(アジ・マツタ)	米、あじ、いんげん、油揚げ、切干大根、人参、小松菜、あさり、ツリガ、砂糖、醤油、油、みりん、かつお節、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	ジュース(仲種風混ぜご飯) 牛乳	米、豚肉、人参、小松菜、ひじき、しいたけ、油、みりん、塩、醤油、牛乳	1歳児-(kcal) 529 蛋白質(g) 20.4 加糖量(mg) 262 鉄(mg) 2.2	614 24.5 265 3.4
20	土	せんべい牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁(キャベツ・アジ)	米、絹厚揚げ、豚肉、ピーマン、人参、人参、小松菜、もやし、切干大根、キャベツ、油、中華だし、オリーブオイル、酒、片栗粉、昆布つゆ、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ナゲット牛乳	豆腐、鶏肉、小麦粉、片栗粉、鶏がらスープ、醤油、塩、油、牛乳	1歳児-(kcal) 455 蛋白質(g) 17.0 加糖量(mg) 259 鉄(mg) 1.8	540 20.0 251 2.6
22	月	星たべよ牛乳 焼きうどん 小松菜の磯和え 味噌汁(キャベツ・アジ)	冷凍うどん、豚肉、キャベツ、人参、人参、小松菜、油揚げ、刻みのり、もやし、油、醤油、みりん、かつお節、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ツナおにぎり牛乳	米、醤油、ねぎ、まぐろルー水煮、和風だし、牛乳	1歳児-(kcal) 489 蛋白質(g) 18.3 加糖量(mg) 257 鉄(mg) 1.3	556 21.2 262 2.1
23	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ ツナコーンご飯 鶏肉のマーマレード煮 キャベツしらすサラダ 貝だくさん味噌汁 ★季節のフルーツ★	米、まぐろルー、人参、ツナ、鶏もも肉、いんげん、ニンニク、マレード、キャベツ、しらす干し、大根、牛蒡、豆腐、里芋、だし昆布、花かつお、味噌、みりん、塩、酒、砂糖、酒、油、醤油	米粉のココアケーキ ショア	上新粉、ココア、バター、グラニュー糖、砂糖、豆乳、油、ショア	1歳児-(kcal) 531 蛋白質(g) 20.0 加糖量(mg) 355 鉄(mg) 7.7	625 22.9 284 8.2
24	水	ハッピーターン牛乳 わかめご飯 炒り豆腐 もやしのじゃこ和え すまし汁(お味噌・アジ)	米、わかめご飯の素、豆腐、豚肉、人参、干し椎茸、人参、イグサ、もやし、わか、しらす干し、ほうれん草、油、醤油、みりん、砂糖、オリーブオイル、だし昆布、花かつお、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、黒砂糖、油、牛乳	1歳児-(kcal) 454 蛋白質(g) 15.0 加糖量(mg) 216 鉄(mg) 0.9	527 18.6 198 1.6
25	木	白い風船牛乳 ご飯 さわらの蒲焼き風 きんぴらごぼう 味噌汁(わか・アジ)	米、さわら、アロカ、鶏肉、牛蒡、いりご、わか、豆腐、片栗粉、蒲焼のたれ、油、酒、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	野菜ゼリー せんべい(星たべよ)	野菜ゼリーの素、ゼリー、砂糖、星たべよ	1歳児-(kcal) 343 蛋白質(g) 13.8 加糖量(mg) 150 鉄(mg) 0.6	464 17.3 47 1.3
26	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 ブルコギ キャベツとちくわのポン酢和え 味噌汁(わか・アジ)	米、豚肉、人参、人参、にら、ニンニク、キャベツ、ちくわ、白菜、しめじ、醤油、砂糖、酒、味噌、酒、油、オリーブオイル、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり牛乳	米、チャーハンの素、鶏肉、人参、キャベツ、牛乳	1歳児-(kcal) 478 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 0.7	587 18.6 186 1.3
27	土	ビスケット牛乳 てりやき丼 小松菜のおかか和え 味噌汁(わか・アジ)	米、鶏もも肉、キャベツ、小松菜、もやし、人参、わか、白米、刻みのり、蒲焼のたれ、昆布つゆ、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	塩味ポテト牛乳	じゃがいも、牛乳	1歳児-(kcal) 394 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 212 鉄(mg) 1.0	460 18.0 200 1.4
29	月	星たべよ牛乳 ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁(アジ・マツタ)	米、ぶり、しょうが、里芋、絹さや、ひじき、油揚げ、大豆水煮、人参、グリーンピース、ツリガ、大根、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児-(kcal) 410 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 233 鉄(mg) 1.2	496 21.7 227 1.8
30	火	ハーベスト牛乳 ご飯 豚すき煮 わかめサラダ 味噌汁(わか・アジ)	米、豚肉、焼き豆腐、人参、系こんにゃく、きぬさや、わか、人参、まぐろルー水煮、なめこ、白米、和風だし、砂糖、醤油、酒、中華だし、だし昆布、花かつお、味噌	豆乳プリンクラッカー	調整豆乳、砂糖、黒砂糖、ゼラチン、ワッパ	1歳児-(kcal) 479 蛋白質(g) 15.6 加糖量(mg) 164 鉄(mg) 1.2	568 18.6 97 1.7
31	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 あじのしょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(アジ・マツタ)	米、あじ、いんげん、油揚げ、切干大根、人参、小松菜、あさり、ツリガ、砂糖、醤油、油、みりん、かつお節、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	ジュース(仲種風混ぜご飯) 牛乳	米、豚肉、人参、小松菜、ひじき、しいたけ、油、みりん、塩、醤油、牛乳	1歳児-(kcal) 546 蛋白質(g) 20.5 加糖量(mg) 262 鉄(mg) 2.2	614 24.5 265 3.4

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均		
1歳児-(kcal)	448	531
蛋白質(g)	15.9	18.9
加糖量(mg)	227	194
鉄(mg)	1.7	2.4