

# 2022年 7月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

|   | 午前<br>おやつ | 主食          | 昼食                                     | 3時<br>おやつ       | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                        | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                                     | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|---|-----------|-------------|--|-----------------|---|--|--|---|
| 1日 金<br>19日 火   | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 鶏むね肉のやみつきチキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこのみそしる | 牛乳<br>豆乳むしばん    | とりにく きゅうりゅう<br>こうやどうふ とうにゅう<br>とうふ<br>みそ    | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>H/M                                | けちやつぶ みずな<br>ひじき<br>にんじん<br>なめこ                        | 484kcal<br>22.6g<br>脂: 15.3g<br>塩: 1.4g |
| 2日 土<br>16日 土<br>30日 土  | 牛乳<br>菓子  | 中華丼         | こぶきいも<br>油揚げのみそしる<br>バナナ               | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく きゅうりゅう<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ           | こめ じゃがいも<br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ                      | はくさい えのき<br>にんじん ばなな<br>たまねぎ<br>あおのり                   | 497kcal<br>16.6g<br>脂: 16.3g<br>塩: 1.5g |
| 4日 月<br>20日 水   | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | チキンカツ<br>磯辺和え<br>なすと油揚げのみそしる           | 牛乳<br>菓子        | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぎゅうりゅう               | こめ<br>はくりきこ<br>ばんこ<br>あぶら                              | きゃべつ なす<br>ほうれんそう えのき<br>もやし<br>のり                     | 523kcal<br>23.2g<br>脂: 15.4g<br>塩: 1.0g |
| 5日 火<br>21日 木   | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリー<br>じゃがいもポタージュ      | 牛乳<br>パイナップルケーキ | さけ<br>すきむみるく<br>ぎゅうりゅう<br>たまご               | こめ あぶら<br>ばたー まーがりん<br>まよねーす さとう<br>じゃがいも はくりきこ        | れもん<br>ぶろっこりー<br>たまねぎ<br>ばいんかん                         | 624kcal<br>24.2g<br>脂: 26.0g<br>塩: 1.2g |
| 6日 水<br>22日 金   | 牛乳<br>チーズ | ごはん         | ポークカレー<br>切干大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁       | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうりゅう<br>ちーず                | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                        | にんじん きりほしにん<br>たまねぎ きゅうり<br>けちやつぶ みずな<br>りんご           | 491kcal<br>17.2g<br>脂: 21.7g<br>塩: 2.1g |
| 7日 木<br>   | 牛乳<br>菓子  | トマトとツナのそうめん | とりにくのカレー焼き<br>きゃべつのごまマヨ<br>季節のフルーツ     | 牛乳<br>ジャムサンドパン  | つなかん<br>とりにく<br>ぎゅうりゅう                      | そうめん まよねーす<br>ごまあぶら さとう<br>まーがりん ごま<br>しょくばん           | とまと もやし<br>おくら いちごじゅむ<br>にんじん ぶるーつ<br>きゃべつ             | 511kcal<br>23.5g<br>脂: 25.6g<br>塩: 1.9g |
| 8日 金<br>25日 月   | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 和風ハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>マカロニスープ    | プリン             | とうふ<br>ぶたにく<br>ぎゅうりゅう<br>たまご                | こめ あぶら<br>かたくりこ<br>さとう<br>まかるに                         | えのき にんじん<br>たまねぎ こーん<br>ひじき<br>ほうれんそう                  | 434kcal<br>16.0g<br>脂: 13.7g<br>塩: 1.2g |
| 9日 土<br>23日 土   | 牛乳<br>菓子  | 豚丼          | かぼちゃ煮<br>もやしと油揚げのみそしる<br>バナナ           | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぎゅうりゅう               | こめ<br>さとう<br>あぶら                                       | たまねぎ しめじ<br>にんじん こねぎ<br>かぼちゃ ばなな<br>もやし                | 484kcal<br>17.1g<br>脂: 16.5g<br>塩: 1.2g |
| 11日 月<br>26日 火  | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | かじきの竜田揚げ<br>小松菜の白和え<br>野菜のみそしる         | 牛乳<br>菓子        | かじき きゅうりゅう<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ            | こめ さとう<br>かたくりこ<br>あぶら<br>ごま                           | こまつな もやし<br>にんじん<br>きゃべつ<br>たまねぎ                       | 485kcal<br>20.1g<br>脂: 20.5g<br>塩: 1.4g |
| 12日 火<br>27日 水  | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 肉団子の甘酢あん<br>やさいとハムのあえもの<br>たまごスープ      | 牛乳<br>芋ようかん     | ぶたにく<br>たまご<br>はむ<br>ぎゅうりゅう                 | こめ ごまあぶら<br>あぶら さつまいも<br>かたくりこ<br>さとう                  | たまねぎ ながねぎ<br>もやし わかめ<br>きゅうり かんてん<br>にんじん              | 512kcal<br>18.9g<br>脂: 17.6g<br>塩: 1.7g |
| 13日 水<br>28日 火  | 牛乳<br>チーズ | ごはん         | 豚肉の生姜焼き<br>フレンチサラダ<br>豆腐とわかめのみそしる      | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく みそ<br>かにかま きゅうりゅう<br>とうふ ちーず<br>あぶらあげ  | こめ<br>あぶら<br>さとう                                       | きゃべつ<br>にんじん<br>きゅうり<br>わかめ                            | 488kcal<br>22.2g<br>脂: 21.5g<br>塩: 1.9g |
| 14日 木   | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | コーン入りみそバター肉じゃが<br>たたききゅうり<br>コンソメスープ   | 牛乳<br>手作りクッキー   | ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうりゅう                        | こめ はくりきこ<br>じゃがいも<br>ばたー<br>さとう                        | にんじん きゃべつ<br>たまねぎ ほうれんそう<br>こーん<br>きゅうり                | 428kcal<br>13.7g<br>脂: 15.1g<br>塩: 1.2g |
| 15日 金<br> | ヨーグルト     | やきそば        | とうもろこし<br>夏野菜の酸辣湯<br>季節のフルーツ           | 牛乳<br>おにぎり      | ぶたにく<br>ちくわ<br>ぎゅうりゅう<br>よーくると              | ちゅうかめん こめ<br>あぶら<br>はるさめ<br>さとう                        | きゃべつ こーん<br>にんじん ずつきーに<br>たまねぎ とまと・ぶるーつ<br>もやし えのき・わかめ | 475kcal<br>18.1g<br>脂: 11.4g<br>塩: 1.3g |
| 29日 金<br> | ヨーグルト     | 冷やし中華       | はんぺんの揚げしゅうまい<br>ゼリー                    | 牛乳<br>ツナサンドパン   | たまご きゅうりゅう<br>はむ つなかん<br>はんぺん よーくると<br>かにかま | ちゅうかめん かたくりこ<br>ごまあぶら しゅうまいのかわ<br>さとう ぜりー<br>まよねーす 食パン | きゅうり きゃべつ<br>とまと<br>こーん<br>れんこん                        | 458kcal<br>18.1g<br>脂: 20.3g<br>塩: 1.5g |

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量

|         |       |       |      |
|---------|-------|-------|------|
| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
| 492kcal | 19.6g | 18.4g | 1.5g |

## 2022年 7月 給食献立表 (幼児)

|   | 主食          | 昼食                                     | 3時<br>おやつ       | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                        | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                                    | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|---|-------------|--|-----------------|---|---|--|---|
| 1日 金<br>19日 火   | ごはん         | 鶏むね肉のやみつきチキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこのみそしる | 牛乳<br>豆乳むしばん    | とりにく ぎゅうにゅう<br>こうや豆腐 とうにゅう<br>とうふ<br>みそ     | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>H/M                               | けちやっぶ みすな<br>ひじき<br>にんじん<br>なめこ                        | 533kcal<br>25.4g<br>脂: 15.6g<br>塩: 1.7g |
| 2日 土<br>16日 土<br>30日 土  | 中華丼         | こぶきいも<br>油揚げのみそしる<br>バナナ               | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ           | こめ じゃがいも<br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ                     | はくさい えのき<br>にんじん ばなな<br>たまねぎ<br>あおのり                   | 544kcal<br>17.9g<br>脂: 15.8g<br>塩: 1.8g |
| 4日 月<br>20日 水   | ごはん         | チキンカツ<br>磯辺和え<br>なすと油揚げのみそしる           | 牛乳<br>菓子        | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう               | こめ<br>はくりきこ<br>ばんこ<br>あぶら                             | きゃべつ なす<br>ほうれんそう えのき<br>もやし<br>のり                     | 584kcal<br>26.3g<br>脂: 16.3g<br>塩: 1.1g |
| 5日 火<br>21日 木   | ごはん         | 鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリー<br>じゃがいもポターシュ      | 牛乳<br>パイナップルケーキ | さけ<br>すきみく<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                 | こめ あぶら<br>ばたー まーがりん<br>まよねーす さとう<br>じゃがいも はくりきこ       | れもん<br>ぶろっこりー<br>たまねぎ<br>ばいんかん                         | 710kcal<br>27.5g<br>脂: 29.6g<br>塩: 1.4g |
| 6日 水<br>22日 金   | ごはん         | 鱈フライ<br>切干大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁         | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう<br>ちーす                | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                       | にんじん きりほしにん<br>たまねぎ きゅうり<br>けちやっぶ みすな<br>りんご           | 518kcal<br>16.1g<br>脂: 20.3g<br>塩: 2.2g |
| 7日 木<br>   | トマトとツナのそうめん | とりにくのカレー焼き<br>きゃべつのごまマヨ<br>季節のフルーツ     | 牛乳<br>ジャムサンドパン  | つなかん<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                      | そうめん まよねーす<br>ごまあぶら さとう<br>まーがりん ごま<br>しょくぼん          | とまと もやし<br>おくら いちごじゃむ<br>にんじん ぶるーつ<br>きゃべつ             | 576kcal<br>27.0g<br>脂: 27.1g<br>塩: 2.3g |
| 8日 金<br>25日 月   | ごはん         | 和風ハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>マカロニスープ    | プリン             | とうふ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                | こめ あぶら<br>かたくりこ<br>さとう<br>まかろに                        | えのき にんじん<br>たまねぎ こーん<br>ひじき<br>ほうれんそう                  | 461kcal<br>16.5g<br>脂: 12.4g<br>塩: 1.4g |
| 9日 土<br>23日 土   | 豚丼          | かぼちゃ煮<br>もやしと油揚げのみそしる<br>バナナ           | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう               | こめ<br>さとう<br>あぶら                                      | たまねぎ しめじ<br>にんじん こねぎ<br>かぼちゃ ばなな<br>もやし                | 532kcal<br>18.6g<br>脂: 17.0g<br>塩: 1.4g |
| 11日 月<br>26日 火  | ごはん         | かじきの竜田揚げ<br>小松菜の白和え<br>野菜のみそしる         | 牛乳<br>菓子        | かじき ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ            | こめ さとう<br>かたくりこ<br>あぶら<br>ごま                          | こまつな もやし<br>にんじん<br>きゃべつ<br>たまねぎ                       | 520kcal<br>22.2g<br>脂: 20.7g<br>塩: 1.6g |
| 12日 火<br>27日 水  | ごはん         | 肉団子の甘酢あん<br>やさいとハムのあえもの<br>たまごスープ      | 牛乳<br>芋ようかん     | ぶたにく<br>たまご<br>はむ<br>ぎゅうにゅう                 | こめ ごまあぶら<br>あぶら さつまいも<br>かたくりこ<br>さとう                 | たまねぎ ながねぎ<br>もやし わかめ<br>きゅうり かんてん<br>にんじん              | 571kcal<br>20.9g<br>脂: 19.1g<br>塩: 2.1g |
| 13日 水<br>28日 火  | ごはん         | 豚肉の生姜焼き<br>フレンチサラダ<br>豆腐とわかめのみそしる      | 牛乳<br>菓子        | ぶたにく みそ<br>かにかま ぎゅうにゅう<br>とうふ ちーす<br>あぶらあげ  | こめ<br>あぶら<br>さとう                                      | きゃべつ<br>にんじん<br>きゅうり<br>わかめ                            | 525kcal<br>22.4g<br>脂: 20.7g<br>塩: 1.9g |
| 14日 木   | ごはん         | コーン入りみそバター肉じゃが<br>たたききゅうり<br>コンソメスープ   | 牛乳<br>手作りクッキー   | ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ はくりきこ<br>じゃがいも<br>ばたー<br>さとう                       | にんじん きゃべつ<br>たまねぎ ほうれんそう<br>こーん<br>きゅうり                | 455kcal<br>14.3g<br>脂: 14.0g<br>塩: 1.5g |
| 15日 金<br> | やきそば        | どうもろこし<br>夏野菜の酸辣湯<br>季節のフルーツ           | 牛乳<br>おにぎり      | ぶたにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう<br>よーぐると              | ちゅうかめん こめ<br>あぶら<br>はるさめ<br>さとう                       | きゃべつ こーん<br>にんじん すつきーに<br>たまねぎ とまと・ぶるーつ<br>もやし えのき・わかめ | 553kcal<br>19.8g<br>脂: 12.2g<br>塩: 1.6g |
| 29日 金<br> | 冷やし中華       | はんぺんの揚げしゅうまい<br>ゼリー                    | 牛乳<br>ツナサンドパン   | たまご ぎゅうにゅう<br>はむ つなかん<br>はんぺん よーぐると<br>かにかま | ちゅうかめん かたくりこ<br>ごまあぶら しゅうまいかわ<br>さとう ぜりー<br>まよねーす 食パン | きゅうり きゃべつ<br>とまと<br>こーん<br>れんこん                        | 546kcal<br>20.5g<br>脂: 23.4g<br>塩: 1.8g |

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
|---------|-------|-------|------|
| 545kcal | 21.1g | 18.9g | 1.7g |

| 日付 曜                   |   | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月  | 9~11ヶ月   | 12~15ヶ月   |
|------------------------|---|-------|--|--|---|
| 1日 金<br>19日 火          | 朝おやつ  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 午前食    |       | おかゆ<br>鶏むね肉のてりやき<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこのみそしる     | やわらかごはん<br>鶏むね肉のてりやき<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこのみそしる           | ごはん<br>鶏むね肉のやみつきちキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこのみそしる                               |
|                        | 午後食   |       | ミルク  | お茶・豆乳パンがゆ  | 牛乳・豆乳むしぱん   |
|                        | 食材  |       | 鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・豆乳<br>米・ひじき・人参・なめこ・水菜            | 鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・豆乳<br>米・ひじき・人参<br>なめこ・水菜・食パン               | 鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・豆乳<br>米・H/M・ケチャップ・ひじき・人参<br>なめこ・水菜                         |
| 2日 土<br>16日 土<br>30日 土 | 朝おやつ  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 午前食    |       | 中華丼風かゆ<br>こふきいも<br>えのきのみそしる<br>バナナ             | 中華丼風かゆ<br>こふきいも<br>油揚げのみそしる<br>バナナ                       | 中華丼<br>こふきいも<br>油揚げのみそしる<br>バナナ   |
|                        | 午後食   |       | ミルク  | お茶・おじや   | 牛乳・菓子   |
|                        | 食材  |       | 豚肉・みそ<br>米・片栗粉・じゃが芋・白菜<br>人参・玉ねぎ・青のり・えのき・バナナ   | 豚肉・みそ・油揚げ<br>米・片栗粉・じゃが芋・白菜<br>人参・玉ねぎ・青のり・えのき・バナナ         | 豚肉・ちくわ・油揚げ・みそ・牛乳<br>米・ごま油・片栗粉・じゃが芋・白菜<br>人参・玉ねぎ・青のり・えのき・バナナ                 |
| 4日 月<br>20日 水          | 朝おやつ  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 午前食    |       | おかゆ<br>チキンソテー<br>磯辺和え<br>なすのみそしる               | やわらかごはん<br>チキンソテー<br>磯辺和え<br>なすと油揚げのみそしる                 | ごはん<br>チキンカツ<br>磯辺和え<br>なすと油揚げのみそしる   |
|                        | 午後食   |       | ミルク  | お茶・ツナかゆ  | 牛乳・菓子   |
|                        | 食材  |       | 鶏肉・味噌・米<br>きゃべつ・ほうれん草<br>もやし・のり・ナス・えのき         | 鶏肉・油揚げ・味噌・米<br>きゃべつ・ほうれん草<br>もやし・のり・ナス・えのき               | 鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米<br>薄力粉・パン粉・きゃべつ・ほうれん草<br>もやし・のり・ナス・えのき                       |
| 5日 火<br>21日 木          | 朝おやつ  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 午前食  |       | おかゆ<br>鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリー<br>じゃがいもポターージュ      | やわらかごはん<br>鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリー<br>じゃがいもポターージュ            | ごはん<br>鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリー<br>じゃがいもポターージュ                                   |
|                        | 午後食   |       | ミルク  | お茶・煮込みうどん  | 牛乳・パイナップルケーキ  |
|                        | 食材  |       | 鮭・スキムミルク・牛乳・米<br>バター・じゃが芋<br>レモン・ブロッコリー・玉ねぎ    | 鮭・スキムミルク・牛乳・米<br>バター・じゃが芋・うどん<br>レモン・ブロッコリー・玉ねぎ          | 鮭・スキムミルク・牛乳・卵・米<br>バター・マヨネーズ・じゃが芋・マーガリン<br>薄力粉・レモン・ブロッコリー・玉ねぎ・パイナップル        |
| 6日 水<br>22日 金          | 朝おやつ  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・チーズ  |
|                        | 午前食  |       | おかゆ<br>じゃが芋のうま煮<br>切干大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁      | やわらかごはん<br>じゃが芋のうま煮<br>切干大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁            | ごはん<br>ポークカレー<br>切干大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁                                     |
|                        | 午後食   |       | ミルク  | お茶・かぼちゃかゆ  | 牛乳・菓子   |
|                        | 食材  |       | 豚肉・豆腐・米・じゃが芋<br>人参・玉ねぎ・りんご<br>切干大根・きゅうり・水菜     | 豚肉・豆腐・米・じゃが芋・かぼちゃ<br>人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご<br>切干大根・きゅうり・水菜    | 豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋<br>ごま油・人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご<br>切干大根・きゅうり・水菜                 |
| 7日 木                   | 朝おやつ  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 午前食  |       | トマトとツナのそうめん<br>とりにくてりやき<br>きゃべつのはらだ<br>季節のフルーツ | トマトとツナのそうめん<br>とりにくてりやき<br>きゃべつのはらだ<br>季節のフルーツ           | トマトとツナのそうめん<br>とりにくのカレー焼き<br>きゃべつのごまマヨ<br>季節のフルーツ                           |
|                        | 午後食   |       | ミルク  | お茶・ジャムのせパンがゆ   | 牛乳・ジャムサンドパン   |
|                        | 食材  |       | ツナ缶・鶏肉・牛乳・そうめん<br>フルーツ・トマト・オクラ<br>人参・きゃべつ・もやし  | ツナ缶・鶏肉・牛乳・そうめん<br>食パン・フルーツ・トマト・オクラ<br>人参・きゃべつ・もやし・いちごジャム | ツナ缶・鶏肉・牛乳・そうめん・ごま油<br>マーガリン・食パン・マヨネーズ・ごま・フルーツ<br>トマト・オクラ・人参・きゃべつ・もやし・いちごジャム |

| 日付 曜           |      | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月   | 9~11ヶ月   | 12~15ヶ月  |
|----------------|------|-------|---|--|--|
| 8日 金<br>25日 月  | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>和風ハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>やさいスープ                 | やわらかごはん<br>和風ハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>マカロニスープ                 | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>マカロニスープ   |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・青のりかゆ   | プリン  |
|                | 食材   |       | 豆腐・豚肉・米・片栗粉<br>えのき・玉ねぎ・ひじき<br>ほうれん草・人参・コーン                | 豆腐・豚肉・米・片栗粉・あおのり<br>マカロニ・えのき・玉ねぎ・ひじき<br>ほうれん草・人参・コーン           | 豆腐・豚肉・牛乳・卵・米・片栗粉<br>マカロニ・えのき・玉ねぎ・ひじき<br>ほうれん草・人参・コーン                                   |
| 9日 土<br>23日 土  | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食  |       | 豚丼風かゆ<br>かぼちゃ煮<br>もやしのみそしる<br>バナナ                         | 豚丼風かゆ<br>かぼちゃ煮<br>もやしと油揚げのみそしる<br>バナナ                          | 豚丼<br>かぼちゃ煮<br>もやしと油揚げのみそしる<br>バナナ   |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・おじや   | 牛乳・菓子  |
|                | 食材   |       | 豚肉・味噌・米<br>玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし<br>しめじ・小ねぎ・バナナ                 | 豚肉・味噌・米・油揚げ<br>玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし<br>しめじ・小ねぎ・バナナ                  | 豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米<br>玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし<br>しめじ・小ねぎ・バナナ                                       |
| 11日 月<br>26日 火 | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>かじきのてりやき<br>小松菜の白和え<br>野菜のみそしる                     | やわらかごはん<br>かじきのてりやき<br>小松菜の白和え<br>野菜のみそしる                      | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>小松菜の白和え<br>野菜のみそしる  |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・チーズパンがゆ   | 牛乳・菓子  |
|                | 食材   |       | かじき・豆腐・味噌・牛乳<br>米・片栗粉・小松菜・にんじん<br>きゃべつ・玉ねぎ・もやし            | かじき・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳<br>米・片栗粉・チーズ・小松菜・にんじん<br>きゃべつ・玉ねぎ・もやし・食パン     | かじき・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳<br>米・片栗粉・こま・小松菜・にんじん<br>きゃべつ・玉ねぎ・もやし                                  |
| 12日 火<br>27日 水 | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>肉団子の甘酢あん<br>やさいのあえもの<br>わかめスープ                     | やわらかごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>やさいのあえもの<br>わかめスープ                      | ごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>やさいとハムのあえもの<br>たまごスープ   |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・さつま芋かゆ  | 牛乳・芋ようかん   |
|                | 食材   |       | 豚肉・牛乳・米・片栗粉<br>さつま芋・玉ねぎ・もやし<br>きゅうり・人参・長ねぎ・わかめ・寒天         | 豚肉・牛乳・米・片栗粉<br>さつま芋・玉ねぎ・もやし<br>きゅうり・人参・長ねぎ・わかめ・寒天              | 豚肉・卵・ハム・牛乳・米・片栗粉<br>ごま油・さつま芋・玉ねぎ・もやし<br>きゅうり・人参・長ねぎ・わかめ・寒天                             |
| 13日 水<br>28日 木 | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | 牛乳・チーズ   |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>豚肉の生姜焼き風<br>フレンチサラダ<br>豆腐とわかめのみそしる                 | やわらかごはん<br>豚肉の生姜焼き風<br>フレンチサラダ<br>豆腐とわかめのみそしる                  | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>フレンチサラダ<br>豆腐とわかめのみそしる   |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・豆腐うどん   | 牛乳・菓子  |
|                | 食材   |       | ぶた肉・豆腐・みそ<br>牛乳・チーズ・米・きゃべつ・にんじん<br>きゅうり・わかめ               | ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ<br>牛乳・チーズ・米・きゃべつ・にんじん<br>きゅうり・わかめ                | ぶた肉・かにかま・豆腐・油揚げ・みそ<br>牛乳・チーズ・米・きゃべつ・にんじん<br>きゅうり・わかめ                                   |
| 14日 木          | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>コーン入りみそバター肉じゃが<br>たたききゅうり<br>コンソメスープ               | やわらかごはん<br>コーン入りみそバター肉じゃが<br>コンソメスープ                           | ごはん<br>コーン入りみそバター肉じゃが<br>たたききゅうり<br>コンソメスープ  |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・ミックスベジタブルかゆ   | 牛乳・手作りクッキー   |
|                | 食材   |       | 豚肉・味噌・米・じゃが芋<br>バター・人参・玉ねぎ・コーン<br>きゅうり・きゃべつ・ほうれん草         | 豚肉・味噌・米・じゃが芋・ピーマン<br>バター・人参・玉ねぎ・コーン<br>きゅうり・きゃべつ・ほうれん草         | 豚肉・味噌・牛乳・米・じゃが芋<br>バター・薄力粉・人参・玉ねぎ・コーン<br>きゅうり・きゃべつ・ほうれん草                               |
| 15日 金          | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | ヨーグルト  |
|                | 午前食  |       | やきうどん<br>とうもろこし<br>夏野菜の酸辣湯<br>季節のフルーツ                     | やきうどん<br>とうもろこし<br>夏野菜の酸辣湯<br>季節のフルーツ                          | やきそば<br>とうもろこし<br>夏野菜の酸辣湯<br>季節のフルーツ   |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・わかめかゆ   | 牛乳・おにぎり  |
|                | 食材   |       | 豚肉・わかめ<br>うどん・きゃべつ・にんじん・フルーツ<br>玉ねぎ・もやし・コーン・ズッキーニ・トマト・えのき | 豚肉・米・わかめ<br>うどん・春雨・きゃべつ・にんじん・フルーツ<br>玉ねぎ・もやし・コーン・ズッキーニ・トマト・えのき | 豚肉・ちくわ・牛乳・ヨーグルト・米・わかめ<br>中華麺・春雨・きゃべつ・にんじん・フルーツ<br>玉ねぎ・もやし・コーン・ズッキーニ・トマト・えのき            |
| 29日 金          | 朝おやつ |       | お茶  | お茶   | ヨーグルト  |
|                | 午前食  |       | 冷やしそうめん<br>豆腐ソテー  | 冷やしそうめん<br>豆腐ソテー   | 冷やし中華<br>はんぺんの揚げしゅうまい<br>ゼリー   |
|                | 午後食  |       | ミルク   | お茶・きゃべつかゆ  | 牛乳・ツナサンドパン   |
|                | 食材   |       | そうめん・きゃべつ<br>ツナ缶・れんこん<br>きゅうり・トマト・コーン                     | そうめん・牛乳・きゃべつ<br>ツナ缶・れんこん<br>食パン・きゅうり・トマト・コーン                   | 卵・ハム・はんぺん・かにかま・牛乳・きゃべつ<br>ツナ缶・ヨーグルト・中華麺・ごま油・マヨネーズ・れんこん<br>しゅうまいの皮・ゼリー・食パン・きゅうり・トマト・コーン |

