

2022年 7月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 金 19日 火	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこのみそしる	牛乳 豆乳むしばん	とりにく きゅうりゅう こうやどうふ とうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら さとう H/M	けちやつぶ みずな ひじき にんじん なめこ	484kcal 22.6g 脂: 15.3g 塩: 1.4g
2日 土 16日 土 30日 土	牛乳 菓子	中華丼	こぶきいも 油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく きゅうりゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん ばなな たまねぎ あおのり	497kcal 16..6 脂: 16.3g 塩: 1.5g
4日 月 20日 水	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ 磯辺和え なすと油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうりゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら	きゃべつ なす ほうれんそう えのき もやし のり	523kcal 23.2g 脂: 15.4g 塩: 1.0g
5日 火 21日 木	牛乳 菓子	ごはん	鮭のレモン風味焼き ブロッコリー じゃがいもポタージュ	牛乳 パイナップルケーキ	さけ すきむみるく ぎゅうりゅう たまご	こめ あぶら ばたー まーがりん まよねーす さとう じゃがいも はくりきこ	れもん ぶろっこりー たまねぎ ばいんかん	624kcal 24.2g 脂: 26.0g 塩: 1.2g
6日 水 22日 金	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうりゅう ちーず	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりほしにん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みずな りんご	491kcal 17.2g 脂: 21.7g 塩: 2.1g
7日 木 	牛乳 菓子	トマトとツナのそうめん	とりにくのカレー焼き きゃべつのごまマヨ 季節のフルーツ	牛乳 ジャムサンドパン	つなかん とりにく ぎゅうりゅう	そうめん まよねーす ごまあぶら さとう まーがりん ごま しょくばん	とまと もやし おくら いちごじゅむ にんじん ぶるーつ きゃべつ	511kcal 23.5g 脂: 25.6g 塩: 1.9g
8日 金 25日 月	牛乳 菓子	ごはん	和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー マカロニスープ	プリン	とうふ ぶたにく ぎゅうりゅう たまご	こめ あぶら かたくりこ さとう まかるに	えのき にんじん たまねぎ こーん ひじき ほうれんそう	434kcal 16.0g 脂: 13.7g 塩: 1.2g
9日 土 23日 土	牛乳 菓子	豚丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうりゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ しめじ にんじん こねぎ かぼちゃ ばなな もやし	484kcal 17.1g 脂: 16.5g 塩: 1.2g
11日 月 26日 火	牛乳 菓子	ごはん	かじきの竜田揚げ 小松菜の白和え 野菜のみそしる	牛乳 菓子	かじき きゅうりゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	こまつな もやし にんじん きゃべつ たまねぎ	485kcal 20.1g 脂: 20.5g 塩: 1.4g
12日 火 27日 水	牛乳 菓子	ごはん	肉団子の甘酢あん やさいとハムのあえもの たまごスープ	牛乳 芋ようかん	ぶたにく たまご はむ ぎゅうりゅう	こめ ごまあぶら あぶら さつまいも かたくりこ さとう	たまねぎ ながねぎ もやし わかめ きゅうり かんてん にんじん	512kcal 18.9g 脂: 17.6g 塩: 1.7g
13日 水 28日 火	牛乳 チーズ	ごはん	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 豆腐とわかめのみそしる	牛乳 菓子	ぶたにく みそ かにかま きゅうりゅう とうふ ちーず あぶらあげ	こめ あぶら さとう	きゃべつ にんじん きゅうり わかめ	488kcal 22.2g 脂: 21.5g 塩: 1.9g
14日 木	牛乳 菓子	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	牛乳 手作りクッキー	ぶたにく みそ ぎゅうりゅう	こめ はくりきこ じゃがいも ばたー さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう こーん きゅうり	428kcal 13.7g 脂: 15.1g 塩: 1.2g
15日 金 	ヨーグルト	やきそば	とうもろこし 夏野菜の酸辣湯 季節のフルーツ	牛乳 おにぎり	ぶたにく ちくわ ぎゅうりゅう よーくると	ちゅうかめん こめ あぶら はるさめ さとう	きゃべつ こーん にんじん ずつきーに たまねぎ とまと・ぶるーつ もやし えのき・わかめ	475kcal 18.1g 脂: 11.4g 塩: 1.3g
29日 金 	ヨーグルト	冷やし中華	はんぺんの揚げしゅうまい ゼリー	牛乳 ツナサンドパン	たまご きゅうりゅう はむ つなかん はんぺん よーくると かにかま	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう ぜりー まよねーす 食パン	きゅうり きゃべつ とまと こーん れんこん	458kcal 18.1g 脂: 20.3g 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 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 金 19日 火	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこのみそしる	牛乳 豆乳むしばん	とりにく ぎゅうにゅう こうや豆腐 とうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら さとう H/M	けちやっぶ みすな ひじき にんじん なめこ	533kcal 25.4g 脂: 15.6g 塩: 1.7g
2日 土 16日 土 30日 土	中華丼	こぶきいも 油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん ばなな たまねぎ あおのり	544kcal 17.9g 脂: 15.8g 塩: 1.8g
4日 月 20日 水	ごはん	チキンカツ 磯辺和え なすと油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら	きゃべつ なす ほうれんそう えのき もやし のり	584kcal 26.3g 脂: 16.3g 塩: 1.1g
5日 火 21日 木	ごはん	鮭のレモン風味焼き ブロッコリー じゃがいもポターシュ	牛乳 パイナップルケーキ	さけ すきみろく ぎゅうにゅう たまご	こめ あぶら ばたー まーがりん まよねーす さとう じゃがいも はくりきこ	れもん ぶろっくりー たまねぎ ばいんかん	710kcal 27.5g 脂: 29.6g 塩: 1.4g
6日 水 22日 金	ごはん	鱈フライ 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ちーす	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりほしにん たまねぎ きゅうり けちやっぶ みすな りんご	518kcal 16.1g 脂: 20.3g 塩: 2.2g
7日 木 	トマトとツナのそうめん	とりにくのカレー焼き きゃべつのごまマヨ 季節のフルーツ	牛乳 ジャムサンドパン	つなかん とりにく ぎゅうにゅう	そうめん まよねーす ごまあぶら さとう まーがりん ごま しょくぼん	とまと もやし おくら いちごじゃむ にんじん ぶるーつ きゃべつ	576kcal 27.0g 脂: 27.1g 塩: 2.3g
8日 金 25日 月	ごはん	和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー マカロニスープ	プリン	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ あぶら かたくりこ さとう まかろに	えのき にんじん たまねぎ ーん ひじき ほうれんそう	461kcal 16.5g 脂: 12.4g 塩: 1.4g
9日 土 23日 土	豚丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ しめじ にんじん こねぎ かぼちゃ ばなな もやし	532kcal 18.6g 脂: 17.0g 塩: 1.4g
11日 月 26日 火	ごはん	かじきの竜田揚げ 小松菜の白和え 野菜のみそしる	牛乳 菓子	かじき ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	こまつな もやし にんじん きゃべつ たまねぎ	520kcal 22.2g 脂: 20.7g 塩: 1.6g
12日 火 27日 水	ごはん	肉団子の甘酢あん やさいとハムのあえもの たまごスープ	牛乳 芋ようかん	ぶたにく たまご はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さつまいも かたくりこ さとう	たまねぎ ながねぎ もやし わかめ きゅうり かんてん にんじん	571kcal 20.9g 脂: 19.1g 塩: 2.1g
13日 水 28日 火	ごはん	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 豆腐とわかめのみそしる	牛乳 菓子	ぶたにく みそ かにかま ぎゅうにゅう とうふ ちーす あぶらあげ	こめ あぶら さとう	きゃべつ にんじん きゅうり わかめ	525kcal 22.4g 脂: 20.7g 塩: 1.9g
14日 木	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	牛乳 手作りクッキー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ じゃがいも ばたー さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう ーん きゅうり	455kcal 14.3g 脂: 14.0g 塩: 1.5g
15日 金 	やきそば	どうもろこし 夏野菜の酸辣湯 季節のフルーツ	牛乳 おにぎり	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう よーぐると	ちゅうかめん こめ あぶら はるさめ さとう	きゃべつ ーん にんじん すつきーに たまねぎ とまと・ぶるーつ もやし えのき・わかめ	553kcal 19.8g 脂: 12.2g 塩: 1.6g
29日 金 	冷やし中華	はんぺんの揚げしゅうまい ゼリー	牛乳 ツナサンドパン	たまご ぎゅうにゅう はむ つなかん はんぺん よーぐると かにかま	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら しゅうまいかわ さとう ぜりー まよねーす 食パン	きゅうり きゃべつ とまと ーん れんこん	546kcal 20.5g 脂: 23.4g 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 19日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏むね肉のてりやき 高野豆腐入りひじき煮 なめこのみそしる	やわらかごはん 鶏むね肉のてりやき 高野豆腐入りひじき煮 なめこのみそしる	ごはん 鶏むね肉のやみつきちキン 高野豆腐入りひじき煮 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 米・ひじき・人参・なめこ・水菜	鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・豆乳 米・ひじき・人参 なめこ・水菜・食パン	鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・豆乳 米・H/M・ケチャップ・ひじき・人参 なめこ・水菜
2日 土 16日 土 30日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風かゆ こふきいも えのきのみそしる バナナ	中華丼風かゆ こふきいも 油揚げのみそしる バナナ	中華丼 こふきいも 油揚げのみそしる バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・みそ 米・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・えのき・バナナ	豚肉・みそ・油揚げ 米・片栗粉・じゃが芋・白菜 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 米・ごま油・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・えのき・バナナ
4日 月 20日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ チキンソテー 磯辺和え なすのみそしる	やわらかごはん チキンソテー 磯辺和え なすと油揚げのみそしる	ごはん チキンカツ 磯辺和え 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 きゃべつ・ほうれん草 もやし・のり・ナス・えのき	鶏肉・油揚げ・味噌・米 きゃべつ・ほうれん草 もやし・のり・ナス・えのき	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米 薄力粉・パン粉・きゃべつ・ほうれん草 もやし・のり・ナス・えのき
5日 火 21日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鮭のレモン風味焼き ブロッコリー じゃがいもポターージュ	やわらかごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリー じゃがいもポターージュ	ごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリー 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 バター・じゃが芋 レモン・ブロッコリー・玉ねぎ	鮭・スキムミルク・牛乳・米 バター・じゃが芋・うどん レモン・ブロッコリー・玉ねぎ	鮭・スキムミルク・牛乳・卵・米 バター・マヨネーズ・じゃが芋・マーガリン 薄力粉・レモン・ブロッコリー・玉ねぎ・パイナップル
6日 水 22日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん ポークカレー 切干大根のサラダ 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 人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・米・じゃが芋・かぼちゃ 人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 ごま油・人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご 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 とりにくてりやき きゃべつのはらだ 季節のフルーツ	トマトとツナのそうめん とりにくてりやき きゃべつのはらだ 季節のフルーツ	トマトとツナのそうめん とりにくのカレー焼き きゃべつのごまマヨ 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 フルーツ・トマト・オクラ 人参・きゃべつ・もやし	ツナ缶・鶏肉・牛乳・そうめん 食パン・フルーツ・トマト・オクラ 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 マーガリン・食パン・マヨネーズ・ごま・フルーツ 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 25日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー やさいスープ	やわらかごはん 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー マカロニスープ	ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 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 えのき・玉ねぎ・ひじき ほうれん草・人参・コーン	豆腐・豚肉・米・片栗粉・あおのり マカロニ・えのき・玉ねぎ・ひじき ほうれん草・人参・コーン	豆腐・豚肉・牛乳・卵・米・片栗粉 マカロニ・えのき・玉ねぎ・ひじき ほうれん草・人参・コーン
9日 土 23日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		豚丼風かゆ かぼちゃ煮 もやしのみそしる バナナ	豚丼風かゆ かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそしる バナナ	豚丼 かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそしる 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 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし しめじ・小ねぎ・バナナ	豚肉・味噌・米・油揚げ 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし しめじ・小ねぎ・バナナ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし しめじ・小ねぎ・バナナ
11日 月 26日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ かじきのてりやき 小松菜の白和え 野菜のみそしる	やわらかごはん かじきのてりやき 小松菜の白和え 野菜のみそしる	ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜の白和え 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 米・片栗粉・小松菜・にんじん きゃべつ・玉ねぎ・もやし	かじき・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・片栗粉・チーズ・小松菜・にんじん 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 米・片栗粉・こま・小松菜・にんじん きゃべつ・玉ねぎ・もやし
12日 火 27日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 肉団子の甘酢あん やさいのあえもの わかめスープ	やわらかごはん 肉団子の甘酢あん やさいのあえもの わかめスープ	ごはん 肉団子の甘酢あん やさいとハムのあえもの 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 さつま芋・玉ねぎ・もやし きゅうり・人参・長ねぎ・わかめ・寒天	豚肉・牛乳・米・片栗粉 さつま芋・玉ねぎ・もやし 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 ごま油・さつま芋・玉ねぎ・もやし きゅうり・人参・長ねぎ・わかめ・寒天
13日 水 28日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 豚肉の生姜焼き風 フレンチサラダ 豆腐とわかめのみそしる	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き風 フレンチサラダ 豆腐とわかめのみそしる	ごはん 豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 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 牛乳・チーズ・米・きゃべつ・にんじん きゅうり・わかめ	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ 牛乳・チーズ・米・きゃべつ・にんじん きゅうり・わかめ	ぶた肉・かにかま・豆腐・油揚げ・みそ 牛乳・チーズ・米・きゃべつ・にんじん 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 コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	やわらかごはん コーン入りみそバター肉じゃが コンソメスープ	ごはん コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり 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 バター・人参・玉ねぎ・コーン 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 バター・人参・玉ねぎ・コーン きゅうり・きゃべつ・ほうれん草	豚肉・味噌・牛乳・米・じゃが芋 バター・薄力粉・人参・玉ねぎ・コーン 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 とうもろこし 夏野菜の酸辣湯 季節のフルーツ	やきうどん とうもろこし 夏野菜の酸辣湯 季節のフルーツ	やきそば とうもろこし 夏野菜の酸辣湯 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 うどん・きゃべつ・にんじん・フルーツ 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 うどん・春雨・きゃべつ・にんじん・フルーツ 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 中華麺・春雨・きゃべつ・にんじん・フルーツ 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 豆腐ソテー	冷やしそうめん 豆腐ソテー	冷やし中華 はんぺんの揚げしゅうまい 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 ツナ缶・れんこん きゅうり・トマト・コーン	そうめん・牛乳・きゃべつ ツナ缶・れんこん 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 ツナ缶・ヨーグルト・中華麺・ごま油・マヨネーズ・れんこん しゅうまいの皮・ゼリー・食パン・きゅうり・トマト・コーン

