

	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日水 15日水	ヨーグルト	えのきごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 シュガートースト	鶏肉 ヨーグルト さつま揚げ 牛乳 豆腐 味噌	米 食パン 油 バター ごま グラニュー糖 砂糖	えのき ほうれん草 大根 もやし 人参 水菜 きゃべつ わかめ	487kcal 22.2g 脂: 14.9g 塩: 2.2g
2日木 16日木	牛乳菓子	ドライカレー	フレンチサラダ 麩と水菜のすまし汁 ゼリー	牛乳 枝豆 菓子	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 麩	玉ねぎ きゅうり 人参 水菜 ピーマン 万能ねぎ きゃべつ えだまめ	491kcal 16.7g 脂: 18.2g 塩: 1.9g
3日金 17日金	牛乳菓子	ごはん	麻婆豆腐 ポテトフライ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 小松菜のマドレーヌ	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 卵 油揚げ	米 薄力粉 ごま油 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉 バター	きゃべつ しめじ 人参 万能ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし	607kcal 19.8g 脂: 23.6g 塩: 1.6g
4日土 18日土	牛乳菓子	ナポリタン	コールスロー 野菜スープ	牛乳 菓子	ベーコン チーズ 牛乳	スバゲティ バター マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ コーン ピーマン 小松菜 きゃべつ 人参	523kcal 15.7g 脂: 17.0g 塩: 1.3g
6日月 20日月	牛乳菓子	ごはん	卵の中華風炒め ごぼうサラダ きのこのすまし汁	牛乳 芋ようかん	卵 かにかま ハム 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ 筍 えのき 長ねぎ わかめ	528kcal 16.2g 脂: 18.6g 塩: 1.6g
7日火 	牛乳菓子	トマトとツナのそぼろめん	はんぺんの揚げしゅうまい バナナ	牛乳 とうもろこし	ツナ缶 はんぺん かにかま 牛乳	そうめん シュウマイの皮 ごま油 油 マヨネーズ 片栗粉	トマト バナナ おくら コーン れんこん	537kcal 18.0g 脂: 24.0g 塩: 2.3g
8日水 22日水	牛乳菓子	ごはん	鱈のかば焼き ひじきの中華和え しいたけの五目野菜スープ	牛乳 ぶどう寒天 菓子	あじ 牛乳 ハム ささみ 油揚げ	米 ごま油 薄力粉 ごま 油 砂糖	ひじき しいたけ 人参 ごぼう きゅうり さやえんどう コーン	528kcal 24.3g 脂: 17.2g 塩: 2.1g
9日木 27日月	牛乳 チーズ	ヒピンバ	れんこんの金平 わかめスープ	牛乳 ツナサンド	豚肉 牛乳 ツナ缶 チーズ	米 ごま油 砂糖 ロールパン 油 マヨネーズ ごま	りんご れんこん 小松菜 ごぼう 人参 わかめ もやし きゃべつ	550kcal 22.3g 脂: 22.7g 塩: 2.0g
10日金 28日火	牛乳菓子	ごはん	チキンと大豆のトマト煮 こぶき芋 切干大根の味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 片栗粉 オリーフ油 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 きゃべつ 人参 ピーマン 青のり	516kcal 21.9g 脂: 15.4g 塩: 1.5g
11日土 25日土	牛乳菓子	そばろ丼	野菜のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	もやし 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	500kcal 19.4g 脂: 17.0g 塩: 1.9g
13日月 29日水	牛乳菓子	和風パスタ	ささみサラダ 野菜スープ	牛乳 焼おにぎり	ツナ缶 ささみ 牛乳 かつお節	スバゲティ 油 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 えのき フロッキー	444kcal 18.5g 脂: 13.0g 塩: 1.2g
14日火 31日金	牛乳 チーズ	ごはん	鮭のレモン風味焼き ブロッコリー コーンと卵のスープ	牛乳 菓子	鮭 卵 牛乳 チーズ	米 バター マヨネーズ	玉ねぎ レモン ほうれん草 ブロッコリー 人参 コーン	463kcal 22.6g 脂: 18.3g 塩: 1.3g
21日火	ヨーグルト	カレーうどん	青菜とコーンの和え物 オレンジ	牛乳 中華おこわ	豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん もち米 油 ごま油 片栗粉 米	人参 オレンジ 玉ねぎ 筍 小松菜 コーン	450kcal 16.7g 脂: 11.9g 塩: 2.7g
30日木 	牛乳菓子	ごはん	きゃべつメンチ かぼちゃサラダ 大根と小松菜の味噌汁	ヨーグルトゼリー	豚肉 牛乳 卵 生クリーム ハム ヨーグルト 味噌 ゼラチン	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 薄力粉 油	きゃべつ 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ 小松菜 きゅうり	550kcal 16.9g 脂: 24.5g 塩: 1.2g

⇒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
512kcal	19.4g	18.3g	1.8g

2020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日水 15日水	えのきごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 シュガートースト	鶏肉 ヨーグルト さつま揚げ 牛乳 豆腐 味噌	米 食パン 油 バター ごま グラニュー糖 砂糖	えのき ほうれん草 大根 もやし 人参 水菜 きゃべつ わかめ	563kcal 24.9g 脂: 16.6g 塩: 2.6g
2日木 16日木	ドライカレー	フレンチサラダ 麩と水菜のすまし汁 ゼリー	牛乳 枝豆 菓子	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 麩	玉ねぎ きゅうり 人参 水菜 ピーマン 万能ねぎ きゃべつ えだまめ	526kcal 18.0g 脂: 18.2g 塩: 2.3g
3日金 17日金	ごはん	麻婆豆腐 ポテトフライ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 小松菜のマドレーヌ	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 卵 油揚げ	米 薄力粉 ごま油 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉 バター	きゃべつ しめじ 人参 万能ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし	685kcal 22.0g 脂: 26.5g 塩: 1.9g
4日土 18日土	ナポリタン	コールスロー 野菜スープ	牛乳 菓子	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲティ バター マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ コーン ピーマン 小松菜 きゃべつ 人参	579kcal 16.9g 脂: 18.3g 塩: 1.5g
6日月 20日月	ごはん	卵の中華風炒め ごぼうサラダ きのこのすまし汁	牛乳 芋ようかん	卵 かにかま ハム 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ 筍 えのき 長ねぎ わかめ	576kcal 17.3g 脂: 18.3g 塩: 1.9g
7日火 	トマトとツナのそうめん	はんぺんの揚げしゅうまい バナナ	牛乳 とうもろこし	ツナ缶 はんぺん かにかま 牛乳	そうめん シュウマイの皮 ごま油 油 マヨネーズ 片栗粉	トマト パナナ おくら コーン れんこん	601kcal 19.8g 脂: 26.1g 塩: 2.9g
8日水 22日水	ごはん	鱈のかば焼き ひじきの中華和え しいたけの五目野菜スープ	牛乳 ぶどう寒天 菓子	あじ 牛乳 ハム ささみ 油揚げ	米 ごま油 薄力粉 ごま 油 砂糖	ひじき しいたけ 人参 ごぼう きゅうり きゃえんどう コーン	583kcal 27.6g 脂: 18.0g 塩: 2.6g
9日木 27日月	ピピンバ	れんこんの金平 わかめスープ	牛乳 ツナサンド	豚肉 牛乳 ツナ缶 チーズ	米 ごま油 砂糖 ロールパン 油 マヨネーズ ごま	りんご れんこん 小松菜 ごぼう 人参 わかめ もやし きゃべつ	595kcal 22.5g 脂: 22.2g 塩: 2.0g
10日金 28日火	ごはん	チキンと大豆のトマト煮 こぶき芋 切干大根の味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 きゃべつ 人参 ピーマン 青のり	563kcal 24.5g 脂: 14.8g 塩: 1.8g
11日土 25日土	そばろ丼	野菜のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	もやし 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	551kcal 21.5g 脂: 18.3g 塩: 2.3g
13日月 29日水	和風パスタ	ささみサラダ 野菜スープ	牛乳 焼おにぎり	ツナ缶 ささみ 牛乳 かつお節	スパゲティ 油 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 えのき ブロッコリー	481kcal 20.4g 脂: 13.3g 塩: 1.4g
14日火 31日金	ごはん	鮭のレモン風味焼き ブロッコリー コーンと卵のスープ	牛乳 菓子	鮭 卵 牛乳 チーズ	米 バター マヨネーズ	玉ねぎ レモン ほうれん草 ブロッコリー 人参 コーン	486kcal 23.0g 脂: 16.8g 塩: 1.2g
21日火	カレーうどん	青菜とコーンの和え物 オレンジ	牛乳 中華おこわ	豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん もち米 油 ごま油 片栗粉 米	人参 オレンジ 玉ねぎ 筍 小松菜 コーン	517kcal 18.1g 脂: 12.8g 塩: 3.2g
30日木 	ごはん	きゃべつメンチ かぼちゃサラダ 大根と小松菜の味噌汁	ヨーグルトゼリー	豚肉 牛乳 卵 生クリーム ハム ヨーグルト 味噌 ゼラチン	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 薄力粉 油	きゃべつ 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ 小松菜 きゅうり	600kcal 17.6g 脂: 25.9g 塩: 1.4g

⇒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
565kcal	21.0g	19.0g	2.1g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日水 15日水	午前食		お茶	お茶	ヨーグルト
	昼食 		おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜和え 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかえのきごはん 鶏肉とさつまいもの煮物 野菜和え 豆腐とわかめの味噌汁	えのきごはん 鶏肉とさつまいもの煮物 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・シュガートースト
	食材		鶏肉・豆腐・牛乳・味噌 米・食パン・ごま・えのき・わかめ 大根・ほうれん草・もやし・人参・水菜・きゃべつ	鶏肉・豆腐・牛乳・味噌 米・食パン・ごま・えのき・わかめ 大根・ほうれん草・もやし・人参・水菜・きゃべつ	鶏肉・ヨーグルト・さつまいも・豆腐・牛乳・味噌 米・食パン・バター・ごま・砂糖・えのき・わかめ 大根・ほうれん草・もやし・人参・水菜・きゃべつ
2日木 16日木	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 フレンチサラダ 麩と水菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 フレンチサラダ 麩と水菜のすまし汁	ドライカレー フレンチサラダ 麩と水菜のすまし汁 ゼリー
	午後食		お茶・枝豆入りおじや	お茶・枝豆入りおじや	牛乳・枝豆・菓子
	食材		豚肉・米・麩 玉ねぎ・きゅうり・人参・水菜・ピーマン 万能ねぎ・きゃべつ・えだまめ	豚肉・米・麩 玉ねぎ・きゅうり・人参・水菜・ピーマン 万能ねぎ・きゃべつ・えだまめ	豚肉・かまぼこ・牛乳・米・麩・砂糖 玉ねぎ・きゅうり・人参・水菜・ピーマン 万能ねぎ・きゃべつ・えだまめ
3日金 17日金	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ 麻婆豆腐 ポテトフライ もやしの味噌汁	やわらかごはん 麻婆豆腐 ポテトフライ もやしと油揚げの味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ポテトフライ もやしと油揚げの味噌汁
	午後食		お茶・青菜がゆ	お茶・青菜がゆ	牛乳・小松菜のマドレーヌ
	食材		鮭・大豆・豆腐・米・さつまいも・ごま 食パン・きゅうり・人参・オクラ 長ねぎ・わかめ・ジャム	鮭・大豆・豆腐・米・さつまいも・ごま 食パン・きゅうり・人参・オクラ 長ねぎ・わかめ・ジャム	豆腐・味噌・豚肉・牛乳・卵・油揚げ 米・ごま油・じゃが芋・薄力粉・パン粉・もやし きゃべつ・しめじ・人参・万能ねぎ・長ねぎ・小松菜
4日土 18日土	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		焼うどん コールスロー 野菜スープ	焼うどん コールスロー 野菜スープ	ナポリタン コールスロー 野菜スープ
	午後食		お茶・野菜おじや	お茶・野菜おじや	牛乳・菓子
	食材		うどん・米 玉ねぎ・コーン ピーマン・小松菜・きゃべつ・人参	うどん・米 玉ねぎ・コーン ピーマン・小松菜・きゃべつ・人参	ベーコン・チーズ・牛乳・スパゲティ バター・マヨネーズ・玉ねぎ・コーン ピーマン・小松菜・きゃべつ・人参
6日月 20日月	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ 中華風炒め ごぼうサラダ わかめのすまし汁	やわらかごはん 中華風炒め ごぼうサラダ きのこのすまし汁	ごはん 卵の中華風炒め ごぼうサラダ きのこのすまし汁
	午後食		お茶・さつまいもチーズがゆ	お茶・さつまいもチーズがゆ	牛乳・芋ようかん
	食材		さつまいも・人参・ごぼう・玉ねぎ・米 しめじ・筍・えのき・長ねぎ・わかめ	さつまいも・人参・ごぼう・玉ねぎ・米 しめじ・筍・えのき・長ねぎ・わかめ	卵・かにかま・ハム・牛乳・米・ごま油・ マヨネーズ・さつまいも・人参・ごぼう・玉ねぎ しめじ・筍・えのき・長ねぎ・わかめ
7日火	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		トマトとツナのそうめん 鮭の塩焼き バナナ	トマトとツナのそうめん 鮭の塩焼き バナナ	トマトとツナのそうめん はんぺんの揚げしゅうまい バナナ
	午後食		お茶・コーンがゆ	お茶・コーンがゆ	牛乳・とうもろこし
	食材 		ツナ缶・そうめん 鮭・片栗粉・バナナ トマト・おくら・コーン・れんこん	ツナ缶・そうめん 鮭・片栗粉・バナナ トマト・おくら・コーン・れんこん	ツナ缶・はんぺん・かにかま・牛乳・そうめん マヨネーズ・しゅうまいの皮・片栗粉・バナナ トマト・おくら・コーン・れんこん

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日水 22日水	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 🍴		おかゆ 鮭のかば焼き ひじきの中華和え 五目野菜スープ	やわらかごはん 鱈のかば焼き ひじきの中華和え しいたけの五目野菜スープ	ごはん 鱈のかば焼き ひじきの中華和え しいたけの五目野菜スープ
	午後食 食材		お茶・焼きうどん 鮭・ささみ・うどん 米・こま・ひじき・さやえんどう 人参・きゅうり・コーン・しいたけ・ごぼう	お茶・焼きうどん あじ・ささみ・油揚げ・うどん 米・こま・ひじき・さやえんどう 人参・きゅうり・コーン・しいたけ・ごぼう	牛乳・ぶどう寒天・菓子 あじ・ハム・ささみ・油揚げ・牛乳 米・こま油・こま・薄力粉・ひじき・さやえんどう 人参・きゅうり・コーン・しいたけ・ごぼう
9日木 27日月	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食 🍴		ピピンバ風おじや れんこんの金平 わかめスープ	ピピンバ風おじや れんこんの金平 わかめスープ	ピピンバ れんこんの金平 わかめスープ
	午後食 食材		お茶・きゃベツナがゆ 豚肉・ツナ缶・米・こま りんご・きゃべつ 小松菜・人参・もやし・れんこん・ごぼう・わかめ	お茶・きゃベツナがゆ 豚肉・ツナ缶・米・こま りんご・きゃべつ 小松菜・人参・もやし・れんこん・ごぼう・わかめ	牛乳・ツナサンド 豚肉・牛乳・ツナ缶・チーズ・米・こま ごま油・ロールパン・マヨネーズ・りんご・きゃべつ 小松菜・人参・もやし・れんこん・ごぼう・わかめ
10日金 28日火	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 🍴		おかゆ チキンと大豆のトマト煮 こふき芋 切干大根の味噌汁	やわらかごはん チキンと大豆のトマト煮 こふき芋 切干大根の味噌汁	ごはん チキンと大豆のトマト煮 こふき芋 切干大根の味噌汁
	午後食 食材		お茶・パンがゆ 豚肉・豆腐・かつお節 うどん・米・小松菜・長ねぎ・大根 ブロッコリー・りんご	お茶・パンがゆ 豚肉・豆腐・かつお節 うどん・米・小松菜・長ねぎ・大根 ブロッコリー・りんご	牛乳・菓子 鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 片栗粉・オリーブ油・じゃが芋・玉ねぎ 切干大根・きゃべつ・人参・ピーマン・青のり
11日土 25日土	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 🍴		そばろ入りおかゆ 野菜のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	そばろ入りおかゆ 野菜のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	そばろ丼 野菜のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
	午後食 食材		お茶・野菜おじや 豆腐・チーズ 米・こま・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草 人参・ブロッコリー・きゃべつ	お茶・野菜おじや 豆腐・チーズ 米・こま・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草 人参・ブロッコリー・きゃべつ	牛乳・菓子 鶏肉・卵・味噌・牛乳・米・砂糖・ごま油 こま・じゃが芋・もやし・きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・万能ねぎ
13日月 29日水	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 🍴		和風煮込みうどん ささみサラダ 野菜スープ	和風煮込みうどん ささみサラダ 野菜スープ	和風パスタ ささみサラダ 野菜スープ
	午後食 食材		お茶・おかか入りおじや 豚肉・チーズ・きな粉 米・じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト・きゅうり・きゃべつ	お茶・おかか入りおじや 豚肉・チーズ・きな粉 米・じゃが芋・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト・しめじ・きゅうり・きゃべつ	牛乳・焼おにぎり ツナ缶・ささみ・牛乳・かつお節・スハグティ マヨネーズ・米・玉ねぎ・しめじ・えのき ブロッコリー・人参・小松菜
14日火 31日金	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食 🍴		ごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリー コーンのスープ	やわらかごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリー コーンのスープ	ごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリー コーンと卵のスープ
	午後食 食材		お茶・野菜おじや 豚肉・豆腐・米 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・バナナ	お茶・野菜おじや 豚肉・豆腐・油揚げ・米 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・バナナ	牛乳・菓子 鮭・卵・牛乳・チーズ・米・バター・マヨネーズ 玉ねぎ・ほうれん草・人参・コーン・レモン ブロッコリー
21日火	午前食		お茶	お茶	ヨーグルト
	昼食 🍴		煮込みうどん 青菜とコーンの和え物 オレンジ	煮込みうどん 青菜とコーンの和え物 オレンジ	カレーうどん 青菜とコーンの和え物 オレンジ
	午後食 食材		お茶・中華おじや 豚肉・うどん 米・人参・玉ねぎ 小松菜・コーン・オレンジ	お茶・中華おじや 豚肉・油揚げ・うどん 米・人参・玉ねぎ 小松菜・コーン・オレンジ	牛乳・中華おこわ 豚肉・油揚げ・ヨーグルト・牛乳・うどん もち米・米・ごま油・人参・玉ねぎ 小松菜・コーン・オレンジ
30日木	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 🍴		おかゆ きゃべつと挽肉炒め かぼちゃサラダ 大根と小松菜の味噌汁	やわらかごはん きゃべつと挽肉炒め かぼちゃサラダ 大根と小松菜の味噌汁	ごはん きゃべつメンチ かぼちゃサラダ 大根と小松菜の味噌汁
	午後食 食材		お茶・煮込みうどん 豚肉・味噌 米・きゃべつ・玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人参・大根・小松菜	お茶・煮込みうどん 豚肉・味噌 米・きゃべつ・玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人参・大根・小松菜	ヨーグルトゼリー 豚肉・卵・ハム・味噌・牛乳・生クリーム・ヨーグルト ゼラチン・米・パン粉・薄力粉・マヨネーズ・きゃべつ 玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・人参・大根・小松菜

