



令和4年7月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土						
凡例	給食献立	※ 7月の魚は「 さわら、さば、赤魚、アジ、かれい、鮭 」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。			1 ごはん 豚の醤油麹焼き★ 春雨サラダ 油揚げともやしの味噌汁	2 チキンカレー りんご						
		※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。										
午前 おやつ (乳児)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します			豚肉、油揚げ、みそ、(油揚げ、きな粉)	鶏肉						
午後 おやつ	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類	献立種類					お茶 市販菓子					
	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	乳児						人参、玉ねぎ、りんご				
		幼児			米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ							
		栄養素			エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
		平均栄養価			400 kcal	16.5 g	13.9 g	56.2g	483 kcal	20.0 g	16.3 g	69.0 g
		目標栄養価			465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g
4	ごはん 酢豚 人参ともやしのナムル かきたまスープ	5 ごはん 鶏の照りマヨ焼き★ コーンバター きのこのさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁	6 ごはん さわらのタンドリー焼き トマトときゅうりの酢の物 水菜ともやしのすまし汁	7 七タそうめん 鶏のから揚げ スイカ	8 ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 人参と玉ねぎの味噌汁	9 ハヤシライス バナナ						
牛乳 コーフレック	豚肉、卵	牛乳 オレンジ	牛乳 さつまいも スティック	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ						
牛乳 中華ポテト	人参、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜、パプリカ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、生姜、もやし、もみのり、わかめ	牛乳 きな粉トースト	牛乳 クッキー	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 チヂミ	牛乳 チヂミ						
	米、ケチャップ、三温糖、サラダ油、白ごま、ごま油、片栗粉、(さつまいも、サラダ油、三温糖、黒ごま)	鶏肉、木綿豆腐、みそ、(きな粉)	さわか、ヨーグルト、ちりめんじゃこ、三温糖、(チーズ)	卵、鶏肉	さば、鶏ひき肉、みそ、(豚肉)	豚肉						
		サニーレタス、コーン、人参、大根、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、わかめ、青ねぎ	サニーレタス、人参、トマト、きゅうり、生わかめ、水菜、もやし	干しいたけ、きゅうり、キャベツ、人参、青ねぎ、生姜、にんにく、サニーレタス、スイカ、みかん	人参、大根、昆布、かぼちゃ、玉ねぎ、生姜、青ねぎ (人参、ニラ、ごま油)	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、バナナ						
		米、三温糖、マヨネーズ、バター、(食パン、バター、三温糖)	米、カレー粉、にんにく、ケチャップ、三温糖、(クッキー)	そうめん、片栗粉、サラダ油、(三温糖)	米、三温糖、白ごま、片栗粉、(小麦粉、片栗粉、ごま油)	米、サラダ油、ハヤシルウ						
11	ごはん カラフルチンジャオロース チンゲン菜の雑魚和え コーンスープ	12 ラタトゥイユカレー チョレギサラダ バナナ	13 ごはん 赤魚の梅煮 ひじきと豆腐の炒め物 大根と水菜の味噌汁	14 ごはん やみつきチキン フライドポテト マロニーのさっぱり和え 豆乳味噌汁	15 ごはん さわらの味噌マヨ焼き キャベツの塩昆布和え 切干大根の含め煮 豆腐とえのきの味噌汁	16 カレーライス オレンジ						
牛乳 にんじん スティック	牛肉、ちりめんじゃこ、(ヨーグルト、チーズ)	牛乳 小魚	牛乳 コーフレック	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 バナナ						
牛乳 ヨーグルト	ピーマン、パプリカ、もやし、玉ねぎ、生姜、にんにく、チンゲン菜、人参、コーン、白ねぎ、わかめ	牛乳 ドライフルーツ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 ポップコーン	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳 フルーツ ヨーグルト						
チーズ	米、じゃがいも、ごま油	牛肉	赤魚、木綿豆腐、みそ	鶏肉、豆乳、みそ	さわら、みそ、油揚げ、木綿豆腐、(ヨーグルト)	牛肉						
		ズッキーニ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、パプリカ、にんにく、水菜、レタス、サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、きざみのり、バナナ、(ブルーベリー)	白ねぎ、小松菜、人参、しめじ、梅干し、ひじき、さやいんげん、大根、水菜、わかめ	にんにく、サニーレタス、ミニトマト、人参、きゅうり、きくらげ、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(とうもろこしの種)	人参、キャベツ、塩昆布、切干大根、さやいんげん、干しいたけ、わかめ、えのき (りんご、バナナ、みかん、パイナップル)	人参、玉ねぎ、オレンジ						
		米、じゃがいも、カレールウ、ごま油、三温糖 (バナナチップス)	米、三温糖、こんにゃく、(麩、バター、三温糖)	米、マヨネーズ、ケチャップ、三温糖、じゃがいも、サラダ油、(サラダ油)	米、マヨネーズ、三温糖、	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ						
18		19 ごはん 鶏肉とごぼうの柳川風煮 かぼちゃの雑魚和え お麩と大根の赤だし	20 ごはん あじの蒲焼風 冬瓜と枝豆のそぼろあんかけ 小松菜ときのこの味噌汁	21 ごはん 鶏のさっぱり煮 野菜たっぷりオイスター炒め★ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	22 食パン かれいのムニエル 温野菜サラダ オニオンスープ	23 きのこたっぷりハヤシライス りんご						
牛乳 ウエハース	鶏肉、絹ごし豆腐、(チーズ)	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 コーフレック	牛乳 コーフレック						
牛乳 とうもろこし	なす、オクラ、トマト、玉ねぎ、コーン、きざみのり、水菜、きゅうり、塩昆布、りんご、(とうもろこし)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ももの カルピスゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 焼きビーフン	牛乳 焼きビーフン						
チーズ	パスタ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	鶏肉、厚揚げ、卵、ちりめんじゃこ、赤みそ、(ヨーグルト)	生姜、人参、ピーマン、冬瓜、枝豆、小松菜、しいたけ、しめじ	米、三温糖、片栗粉	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも (ホットケーキミックス、三温糖、バター)	食パン、小麦粉、オリーブ油、マヨネーズ (ビーフン、ごま油)						
		ごぼう、白ねぎ、玉ねぎ、マイタケ、かぼちゃ、ピーマン、大根、青ねぎ	あじ、鶏ひき肉、みそ、(カルピス)	鶏肉、みそ、(卵、牛乳)	かれい、うずら卵、(豚肉)	豚肉						
		米、三温糖、(クッキー)	米、三温糖、片栗粉	生姜、にんにく、白ねぎ、人参、サニーレタス、もやし、玉ねぎ、キャベツ、青ねぎ	サニーレタス、ミニトマト、人参、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、きくらげ、(玉ねぎ、人参、ニラ)	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、りんご						
25	和風夏野菜スパゲッティ 豆腐サラダ りんご	26 ごはん さばの味噌煮 卵添え ひじきの白和え けんちん汁	27 ごはん 八宝菜★ きゅうりの塩昆布和え わかめスープ	28 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き こぶきいも ほうれん草ともやしの納豆和え 大根と豆腐のすまし汁	29 ごはん 鶏のチリソース風 白雪サラダ 野菜スープ	30 ポークカレー バナナ						
牛乳 ウエハース	鶏肉、絹ごし豆腐、(チーズ)	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 小魚	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ						
牛乳 とうもろこし	なす、オクラ、トマト、玉ねぎ、コーン、きざみのり、水菜、きゅうり、塩昆布、りんご、(とうもろこし)	牛乳 ジャムパン	牛乳 マカロニ かりんどう	牛乳 ライス お好み焼き	牛乳 風の子ごまめ	牛乳 風の子ごまめ						
チーズ	パスタ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	さば、うずら卵、みそ、木綿豆腐、(ヨーグルト)	玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜、干しいたけ、きくらげ、もやし、チンゲン菜、きゅうり、塩昆布、わかめ、しいたけ	鮭、みそ納豆、木綿豆腐、(卵)	鶏肉、おから、(小魚)	豚肉						
		生姜、白ねぎ、しめじ、人参、さやいんげん、ひじき、大根、ごぼう、青ねぎ	米、サラダ油、ごま油、片栗粉、白ごま (マカロニ、サラダ油、黒砂糖、三温糖)	玉ねぎ、しめじ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、もやし、大根、わかめ、青ねぎ、(キャベツ、青のり)	生姜、にんにく、白ねぎ、人参、キャベツ、レタス、コーン、きゅうり、しめじ、パプリカ、もやし	人参、玉ねぎ、バナナ						
		米、三温糖、こんにゃく、白ごま、練りごま、ごま油 (小麦粉、三温糖、サラダ油、いちごジャム)	米、サラダ油、ごま油、片栗粉、白ごま (マカロニ、サラダ油、黒砂糖、三温糖)	米、バター、じゃがいも、三温糖、(米、ソース、マヨネーズ)	米、ケチャップ、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、白ごま (コーンフレック、三温糖、白ごま)	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ						