



令和6年7月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																												
1	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりもみ 高野豆腐の卵とじ 豚汁	2	食パン 鶏肉と夏野菜のラタトゥイユ ごぼうサラダ りんご	3	ごはん ボラの南蛮漬け 五目煮豆 大根と人参の味噌汁	4	ごはん ハンバーグ ミモザサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	5	七タメニュー 七タそうめん 鶏の天ぷら すいか	6	ハヤシライス オレンジ																																											
牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 チーズ		牛乳 オレンジ		牛乳 バナナ チップス		牛乳 さつまいも スティック		お茶																																												
牛乳 フライドポテト	鮭,ちりめんじゃこ,凍り豆腐,卵,豚肉,味噌,(牛乳) 大根,人参,大葉,きゅうり,わかめ,さやいんげん 干しいたけ,ごぼう,生しいたけ,青ねぎ 米,三温糖,つきこんにやく,(じゃがいも,サラダ油)	牛乳 ライス お好み焼き	鶏肉,(牛乳,卵,豚ひき肉) ズッキーニ,玉ねぎ,人参,茄子,セロリ,トマト 赤パプリカ,黄パプリカ,にんにく,人参,ごぼう サラダ菜,パセリ,(青のり,キャベツ) 食パン,オリーブ油,白ごま,ウスターソース マヨネーズ,(米,お好み焼きソース)	牛乳 水ようかん	ボラ,大豆,油揚げ,味噌,(牛乳) ピーマン,玉ねぎ,人参,サニーレタス,ごぼう,大根 生しいたけ,青ねぎ 米,片栗粉,サラダ油,三温糖,こんにやく,(粉寒天,こ しあん)	牛乳 レモンケーキ	合挽ミンチ,木綿豆腐,牛乳,卵,味噌 玉ねぎ,人参,サニーレタス,キャベツ,きゅうり ミニトマト,コーン,エリンギ,かぼちゃ,青ねぎ (レモン汁) 米,パン粉,サラダ油,ウスターソース,ケチャップ (ホットケーキミックス)	牛乳 七タゼリー	卵,鶏肉,(牛乳) 干しいたけ,きゅうり,人参,ミニトマト,オクラ サニーレタス,すいか そうめん,小麦粉,サラダ油 (カルピス,オレンジジュース,粉寒天)	お茶 市販菓子	牛肉 玉ねぎ,人参,トマト缶,マッシュルーム,にんにく オレンジ 米,サラダ油,ハヤシルウ																																											
8	ごはん ピーチシャークのフライ 春雨サラダ きのこの味噌汁	9	野菜カレー きゅうりとトマトの青じそ和え オレンジ	10	ごはん メルルーサのパン粉焼き ピーマンの甘辛和え コールスローサラダ オニオンスープ	11	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 長芋とオクラの酢の物 もやしと油揚げのすまし汁	12	ごはん 鯖の照り煮 きゅうりの酢の物 五目きんぴら けんちん汁	13	照り焼き丼 バナナ																																											
牛乳 コーンフレーク		牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 バナナ		牛乳 人参スティック		牛乳 ウエハース		お茶																																												
牛乳 ぎょうざピザ	ヨシキリザメ,牛乳,味噌,(チーズ) キャベツ,人参,きゅうり,えのきたけ,しめじ,青ねぎ (コーン,玉ねぎ,ピーマン) 米,小麦粉,パン粉,サラダ油,緑豆春雨,三温糖 (餃子の皮)	牛乳 カップケーキ ~ヤコン りんごジャム~	豚肉,(牛乳,卵) 玉ねぎ,かぼちゃ,人参,にんにく,きゅうり,トマト レタス,バナナ,(ヤコン,りんご) 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ 青じそドレッシング,(三温糖,バター)	牛乳 おあげきなこ	メルルーサ,牛乳,手羽元,(油揚げ,きな粉) 人参,サニーレタス,ピーマン,キャベツ,コーン 生しいたけ,パセリ 米,パン粉,三温糖,サラダ油,マヨネーズ (黒砂糖)	牛乳 焼きそば	豚肉,味噌,ちりめんじゃこ,油揚げ,(豚肉) なす,ピーマン,玉ねぎ,人参,にんにく,オクラ 緑もやし,青ねぎ,(にら,キャベツ) 米,三温糖,長いも,(中華麺,焼きそばソース)	牛乳 コーンフレーク のおこし★	鯖,ちりめんじゃこ,大豆,木綿豆腐,(牛乳) きゅうり,わかめ,切り干し大根,人参,ごぼう れんこん,ひじき,大根,青ねぎ 米,三温糖,ごま油,白ごま,(コンフレーク,水あめ)	お茶 市販菓子	鶏肉 しょうが,キャベツ,バナナ 米,三温糖																																											
15		16	ごはん 鶏肉の梅シロップ煮 オクラとしめじのおかか和え 小松菜の胡麻和え 豆乳味噌汁	17	ごはん 赤魚の煮付け 茄子の揚げびたし お麩とキャベツの味噌汁	18	ごはん 夏野菜マーボー 人参ともやしのナムル わかめスープ	19	どうもろこしごはん 鯖の塩焼き 昆布の佃煮 じゃが芋の中華炒め 具沢山汁	20	カレーライス りんご																																											
		牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 チーズ クッキー	牛乳 バナナ チップス	牛乳 豆乳きな粉 寒天★	牛乳 わらびもち	牛乳 コーンフレーク	牛乳 オレンジ	牛乳 お茶	お茶																																												
		牛乳 チーズ クッキー	鶏肉,鯉節,豆乳,味噌,(牛乳,チーズ) 梅シロップ,しょうが,サニーレタス,オクラ,しめじ 小松菜,人参,大根,青ねぎ 米,白ごま,三温糖,(クッキー)	牛乳 豆乳きな粉 寒天★	赤魚,鯉節,味噌,(牛乳,きな粉,豆乳) しょうが,生しいたけ,人参,しめじ,なす,わかめ 玉ねぎ 米,三温糖,サラダ油,麩,(粉寒天,黒砂糖)	牛乳 わらびもち	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ホットケーキ	鯖,木綿豆腐,味噌,(牛乳,卵) 大根,人参,昆布,パプリカ,ブロッコリー,大根 玉ねぎ,わかめ,青ねぎ 米,どうもろこし,白ごま,三温糖,じゃがいも,ごま油 オイスターソース (ホットケーキミックス,バター,メープルシロップ)	お茶 市販菓子	牛肉 玉ねぎ,人参,にんにく,りんご 米,サラダ油,じゃがいも,カレールウ																																											
22	ごはん 豆腐の落とし揚げ 長芋とわかめの酢の物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	23	ごはん 鯖の味噌煮 塩昆布和え ほうれん草ともやしの納豆和え 豆腐とわかめの赤だし	24	ごはん からあげ ねばねばサラダ えのきと厚揚げの味噌汁	25	~奈良の郷土料理~ 茶めし 鶏のすき焼き風煮 なます にゅうめん	26	ごはん 赤魚のねぎ竜田揚げ ひじきの白和え しめじとキャベツの味噌汁	27	豚の生姜焼き丼 オレンジ																																											
牛乳 ウエハース		牛乳 バナナ		牛乳 チーズ		牛乳 ヨーグルト		牛乳 コーンフレーク		お茶																																												
牛乳 お麩ラスク	木綿豆腐,鶏ミンチ,味噌,大豆ミート,(牛乳) コーン,玉ねぎ,きくらげ,ヒジキ,しょうが サニーレタス,きゅうり,もずく,わかめ,青ねぎ 米,片栗粉,サラダ油,長いも,じゃがいも (麩,バター,シナモン)	牛乳 きな粉トースト	鯖,味噌,納豆,木綿豆腐,(牛乳,きな粉) しょうが,人参,レタス,きゅうり,塩昆布,ほうれん草 緑豆もやし,わかめ,三つ葉 米,三温糖,(食パン,バター)	牛乳 ポップコーン	鶏肉,厚揚げ,味噌,(牛乳) しょうが,にんにく,サニーレタス,ミニトマト,きゅうり オクラ,もずく,人参,えのきたけ,青ねぎ 米,片栗粉,サラダ油,長いも,三温糖 (ポップコーン)	牛乳 しきしき	牛乳 しきしき	牛乳 りんごパン	赤魚,木綿豆腐,味噌,油揚げ,(牛乳,ヨーグルト) にんにく,青ねぎ,人参,サニーレタス,小松菜 ひじき,キャベツ,なす,(りんご) 米,片栗粉,サラダ油,つきこんにやく,黒ごま 練りごま,三温糖,塩麩,(小麦粉)	お茶 市販菓子	豚肉 人参,玉ねぎ,ピーマン,キャベツ,しめじ,生姜 オレンジ 米,三温糖																																											
29	ごはん ホキのチーズ焼き パリパリサラダ のっぺい汁	30	ミートソーススパゲッティ カルシウムサラダ キャベツとコーンのスープ	31	ごはん ピーチシャークのコンフレーク焼き きのこのさっぱり和え お麩と白菜の味噌汁	※7月の魚は「メルルーサ、さわら、赤魚、さば、アジ、よしきりざめ、ホキ、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。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。						凡例	給食献立																																									
牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 じゃがいも スティック		牛乳 バナナ	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="5">乳児</th> <th colspan="5">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>434 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>15.1 g</td> <td>61.0 g</td> <td>1.5 g</td> <td>534 kcal</td> <td>21.9 g</td> <td>17.4 g</td> <td>76.9 g</td> <td>1.8 g</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>434 kcal</td> <td>15.5 g</td> <td>10g</td> <td>53.7 g</td> <td>1.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>18g</td> <td>79.0 g</td> <td>1.4 g</td> </tr> </tbody> </table>						献立種類	乳児					幼児					エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	栄養素	434 kcal	17.0 g	15.1 g	61.0 g	1.5 g	534 kcal	21.9 g	17.4 g	76.9 g	1.8 g	平均栄養価	434 kcal	15.5 g	10g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g	1.4 g	午前 おやつ (乳児)
献立種類	乳児					幼児																																																
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																												
栄養素	434 kcal	17.0 g	15.1 g	61.0 g	1.5 g	534 kcal	21.9 g	17.4 g	76.9 g	1.8 g																																												
平均栄養価	434 kcal	15.5 g	10g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g	1.4 g																																												
牛乳 クッキー	ホキ,ちりめんじゃこ,鶏肉,(牛乳,ヨーグルト) サニーレタス,人参,レタス,ブロッコリー,大根 生しいたけ,青ねぎ	牛乳 そばろコーン チャーハン	合挽ミンチ,ツナ缶,手羽元,(牛乳,豚ミンチ) 玉ねぎ,人参,にんにく,トマト缶,切り干し大根 きゅうり,塩昆布,キャベツ,コーン,玉ねぎ 生しいたけ,パセリ,(さやいんげん)	牛乳 オレンジゼリー	ヨシキリザメ,味噌,(牛乳) サニーレタス,人参,ブロッコリー,しめじ 生しいたけ,大根,白菜,青ねぎ 米,コンフレーク,マヨネーズ,カレー粉,ポン酢 (オレンジジュース,粉寒天,みかん缶)						午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類																																										
ヨーグルト	米,小麦粉,餃子の皮,ごま油,サラダ油,三温糖 白ごま,片栗粉,(クッキー)		スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,白ごま ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ,(米)																																																			