



7月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 照井

日曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
				活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
15 木	ご飯 豚汁 鯖のごま醤油がらめ トマト添え ほうれん草の磯辺和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油 白ごま	豚肉 豆腐 鯖 かまぼこ	大根 人参 しめじ ごぼう 葱 生姜 トマト ほうれん草 人参 白菜 海苔 メロン	スキムミルク フルーツ ヨーグルト ウエハース	バウム クーヘン
16 金	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米	油揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆	キャベツ 人参 葱 玉葱 人参 胡瓜 ひじき 人参 いんげん すいか	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	プリン クラッカー
19 月	クロワッサン スープ 鮭のパン粉焼き ミックスベジタブル 果物	コンソメ 醤油 塩 カレー粉 塩 バター	1 3 2	パン パン粉 オリーブ油 じゃが芋	ベーコン 鮭	白菜 人参 葱 にんにく パセリ 人参 コーン グリンピース ぶどう	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	ヨーグルト せんべい
21 火	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ ほうれん草のごま和え 果物	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 ごま油 醤油 みりん	1 2 2	米 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	油揚げ 豆腐 かにかま かまぼこ	人参 葱 人参 椎茸 生姜 なら ほうれん草 人参 白菜 オレンジ	スキムミルク 牛乳 人参 マドレーヌ	ラスク
26 木	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 切干大根のナムル	だし汁 味噌 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	米 小麦粉 パン粉 油 白すりごま	豆腐 鱈 卵 ハム	わかめ 葱 トマト 切干大根 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 ハムブレッド	バウム クーヘン
27 金	カレーライス スープ オムレツ ブロッコリー添え 果物	カレールウ コンソメ 醤油 塩 こしょう	3 1 2 2	米 じゃが芋	豚肉 卵	玉葱 人参 グリンピース わかめ しめじ 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー すいか	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	ゼリー クラッカー
28 月	バターロール スープ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 ウスターソース マヨネーズ	1 3 2	パン じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ハム	キャベツ 人参 葱 玉葱 トマトジュース ピーマン 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 バターコーン ピラフ	プリン せんべい
29 火	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 春雨の酢の物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	油揚げ 豚挽肉 かにかま	白菜 人参 葱 茄子 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 胡瓜 わかめ ぶどう	スキムミルク アイスクリーム せんべい	ラスク
30 水	ご飯 味噌汁 酢豚 ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 豚肉 ツナ	大根 人参 葱 玉葱 人参 竹の子 干椎茸 ピーマン 生姜 パイン缶 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 ココアクッキー	ゼリー せんべい
24 土	肉味噌うどん 清汁 高野豆腐の卵とじ 果物	味噌 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん	3 1 2	稲庭うどん 小切麩	豚挽肉 高野豆腐 鶏挽肉 卵	玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 わかめ 葱 人参 干椎茸 竹の子 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんパン	ビスケット
31 土	冷やしたぬきうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	稲庭うどん 揚げ玉 じゃが芋	かまぼこ 豚肉	わかめ 玉葱 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
17 土	焼きそば 清汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	ソース だし汁 醤油 醤油 みりん	3 1 2	中華麺 じゃが芋 片栗粉	豚肉 豆腐 鶏挽肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン わかめ 葱 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	ビスケット
7 水	チキンピラフ スープ えびフライ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 油	1 1 2 2	米 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 卵 えび 卵 ツナ	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム 玉葱 小松菜 ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン メロン	スキムミルク お茶 七夕そうめん	クッキー
20 火	わかめご飯 清汁 カジキのチーズサンドフライ ブロッコリー添え トマトサラダ 果物	塩 だし汁 醤油 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 油	1 1 2 2	米 春雨 花麩 小麦粉 パン粉 油	カジキ チーズ 卵 ささみ	わかめ 干椎茸 三つ葉 ブロッコリー トマト 胡瓜 すいか	スキムミルク 牛乳 ピーチ ババロア	ビスケット

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	592 Kcal	500Kcal	529 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。

*給食展示 7日・20日・28日

7月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 照井

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	ご飯 豚汁 鯖のごま醤油がらめ トマト添え ほうれん草の磯辺和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 鯖	大根 人参 しめじ ごぼう 葱 生姜 トマト ほうれん草 人参 白菜 海苔 メロン	ミルク フルーツ ヨーグルト ウエハース	バウムクーヘン
2	16	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米	油揚げ 豚肉 大豆	キャベツ 人参 葱 玉葱 人参 胡瓜 ひじき 人参 いんげん すいか	ミルク もちもち ドーナツ	プリン クラッカー
5	19	ジャムサンド スープ 鮭のパン粉焼き ミックスペジタブル 果物	コンソメ 醤油 塩 カレー粉 塩 バター	1 3 2	パン パン粉 オリーブ油 じゃが芋	ベーコン 鮭	いちごジャム 白菜 人参 葱 にんにく パセリ 人参 コーン グリンピース ぶどう	ミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	ヨーグルト せんべい
6	21	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ ほうれん草のお浸し 果物	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 ごま油 醤油 みりん	1 2 2	米 じゃが芋 片栗粉	油揚げ 豆腐	人参 葱 人参 椎茸 生姜 なら ほうれん草 人参 白菜 オレンジ	ミルク 人参 マドレーヌ	ラスク
8	26	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 切干大根のナムル	だし汁 味噌 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	米 小麦粉 パン粉 油	豆腐 鱈 卵 ハム	わかめ 葱 トマト 切干大根 人参 胡瓜	ミルク ハムブレッド	バウムクーヘン
9	27	カレーライス スープ オムレツ ブロッコリー添え 果物	カレールウ コンソメ 醤油 塩 こしょう	3 1 2 2	米 じゃが芋	豚肉 卵	玉葱 人参 グリンピース わかめ しめじ 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー すいか	ミルク 南瓜の チーズケーキ	ゼリー クラッカー
12	28	ジャムサンド スープ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 ウスターソース マヨネーズ	1 3 2	パン じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ハム	いちごジャム キャベツ 人参 葱 玉葱 トマトジュース ピーマン 人参 胡瓜 オレンジ	ミルク お茶 バターコーン ピラフ	プリン せんべい
13	29	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 春雨の酢の物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	油揚げ 豚挽肉	白菜 人参 葱 茄子 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 胡瓜 わかめ ぶどう	ミルク ヨーグルト せんべい	ラスク
14	30	ご飯 味噌汁 酢豚 ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 豚肉 ツナ	大根 人参 葱 玉葱 人参 竹の子 干椎茸 ピーマン 生姜 パイン缶 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	ミルク ココアクッキー	ゼリー せんべい
3	24	肉味噌うどん 清汁 高野豆腐の卵とじ 果物	味噌 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん	3 1 2	稲庭うどん 小切麩	豚挽肉 高野豆腐 鶏挽肉 卵	玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 わかめ 葱 人参 干椎茸 竹の子 グリンピース バナナ	ミルク ジャムサンド	ビスケット
10	31	冷やしたぬきうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	稲庭うどん 揚げ玉 じゃが芋	豚肉	わかめ 玉葱 人参 グリンピース バナナ	ミルク ジャムサンド	クッキー
17		焼きそば 清汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	ソース だし汁 醤油 醤油 みりん	3 1 2	中華麺 じゃが芋 片栗粉	豚肉 豆腐 鶏挽肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン わかめ 葱 人参 グリンピース バナナ	ミルク ジャムサンド	ビスケット
7	七夕会	チキンピラフ スープ 鱈フライ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 油	1 1 2 2	米 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 卵 鱈 卵 ツナ	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム 玉葱 小松菜 ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン メロン	ミルク お茶 七夕そうめん	クッキー
20	お誕生会	わかめご飯 清汁 カジキのチーズサンドフライ ブロッコリー添え トマトサラダ 果物	塩 だし汁 醤油 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 油	1 1 2 2	米 春雨 花麩 小麦粉 パン粉 油	カジキ チーズ 卵 ささみ	わかめ 干椎茸 三つ葉 ブロッコリー トマト 胡瓜 すいか	ミルク ピーチ ババロア	ビスケット

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	529 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】野菜は食べやすく切る。
ひじきはやわらかく煮る。
*給食展示 7日・20日・28日

