



# 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 畠山 友里子

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		
15	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 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 豚肉 さつま揚げ	えのき 葱 人参 玉葱 胡瓜 赤パプリカ 黄パプリカ ひじき 人参 干椎茸 印元 オレンジ	スキムミルク フルーチェムース ウエハース	せんべい
19	月	バターロール じゃが芋のポタージュ 鶏肉の唐揚げ トマト添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋 片栗粉 油	生クリーム 牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 パセリ 生姜 にんにく トマト キャベツ 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	ヨーグルト クッキー
21	火	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 ブロッコリー添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	米 小麦粉 白すりごま	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵 ハム	キャベツ 人参 葱 人参 葱 生姜 ひじき ブロッコリー 切干大根 人参 胡瓜 メロン	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	ラスク
22	水	ご飯 清汁 ぶりのごま味噌焼き トマト添え ほうれん草の磯辺和え	だし汁 醤油 味噌 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 板麩 白すりごま	豆腐 ぶり かまぼこ	しめじ 葱 トマト ほうれん草 キャベツ 人参 焼き海苔	スキムミルク 牛乳 ピザトースト	ゼリー クラッカー
25	金	ご飯 かき玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 酢 醤油	1 3 2	米 春雨	卵 厚揚げ 豚肉 ハム	人参 玉葱 小松菜 人参 竹の子 生姜 ピーマン 人参 胡瓜 もやし もずく コーン	スキムミルク アイスクリーム せんべい	ビスケット
26	月	ご飯 味噌汁 鮭のコーン焼き 筑前煮	だし汁 味噌 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米	油揚げ 鮭 鶏肉	大根 人参 葱 コーン クリームコーン パセリ 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 印元	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	せんべい
27	火	カレーライス スープ チーズオムレツ トマト添え 果物	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ほうれん草 トマト すいか	スキムミルク お茶 肉味噌うどん	プリン クラッカー
28	水	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 マカロニサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 マカロニ	豆腐 豚挽肉 ツナ	ふのり 葱 茄子 玉葱 生姜 にんにく ピーマン 人参 胡瓜 キャベツ コーン	スキムミルク 牛乳 チーズクッキー	バナナ
29	木	クロワッサン スープ 鱈フライ タルタルソース トマトサラダ 果物	コンソメ 醤油 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油	鱈 卵 ささみ	人参 玉葱 えのき わかめ 玉葱 パセリ トマト 胡瓜 メロン	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト せんべい
23	土	焼きそば 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	ソース だし汁 味噌 醤油 砂糖	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 青海苔 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
30	土	冷やしきつねうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	油揚げ 卵 豚肉	人参 胡瓜 わかめ 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	クッキー
16	土	中華飯 清汁 炒り豆腐 果物	コンソメ 塩 だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 1 2	米 片栗粉 切り麩	豚肉 豆腐 卵 鶏挽肉	白菜 人参 竹の子 ピーマン えのき わかめ 人参 干椎茸 グリンピース バナナ	スキムミルク ヨーグルト ビスケット	せんべい
7	木	チキンピラフ スープ えびフライ トマト添え 南瓜サラダ 果物	コンソメ コンソメ 醤油 塩 こしょう ソース マヨネーズ	1 1 2 2	米 バター 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 ベーコン えび 卵 ハム	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 大根 人参 葱 トマト 南瓜 人参 胡瓜 メロン	スキムミルク お茶 七夕そうめん	クッキー
20	水	三色ご飯 清汁 カジキの黄金焼き ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 砂糖 だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ だし汁 醤油	1 1 3 2	米 春雨 五色麩	鶏挽肉 卵 カジキ かまぼこ	絹さや 三つ葉 人参 玉葱 椎茸 ブロッコリー 人参 すいか	スキムミルク 牛乳 カスタードパイ	せんべい

	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	601 Kcal	500Kcal	533 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・26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 島山 友里子

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 味噌汁 冷しゃぶ	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油	1 3	米 じゃが芋	油揚げ 豚肉	葱 人参 玉葱 胡瓜 赤パプリカ 黄パプリカ ひじき 人参 印元 オレンジ	スキムミルク	せんべい
金	金	ひじきの煮物 果物	醤油 砂糖	2				フルーチェムース ウエハース	
4	19	ジャムサンド じゃが芋のポタージュ 鶏肉の唐揚げ トマト添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋 片栗粉 油	生クリーム 牛乳 鶏肉 ツナ	いちごジャム 玉葱 パセリ 生姜 にんにく トマト キャベツ 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク	ヨーグルト クッキー
5	21	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 ブロッコリー添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	米 小麦粉	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵 ハム	キャベツ 人参 葱 人参 葱 生姜 ひじき ブロッコリー 切干大根 人参 胡瓜 メロン	スキムミルク	ラスク
6	22	ご飯 清汁 ぶりの味噌焼き トマト添え ほうれん草の磯辺和え	だし汁 醤油 味噌 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 板麩	豆腐 ぶり	葱 トマト ほうれん草 キャベツ 人参 焼き海苔	スキムミルク	ゼリー クラッカー
8	25	ご飯 かき玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 酢 醤油	1 3 2	米 春雨	卵 厚揚げ 豚肉 ハム	人参 玉葱 小松菜 人参 生姜 ピーマン 人参 胡瓜 もやし もずく コーン	スキムミルク	ビスケット
11	26	ご飯 味噌汁 鮭のコーン焼き お煮つけ	だし汁 味噌 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭 鶏肉	大根 人参 葱 コーン クリームコーン パセリ 人参 印元	スキムミルク	せんべい
12	27	カレーライス スープ チーズオムレツ トマト添え 果物	コンソメ コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋 バター	豚肉 牛乳 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ほうれん草 トマト すいか	スキムミルク	プリン クラッカー
13	28	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 マカロニサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 マカロニ	豆腐 豚挽肉 ツナ	ふのり 葱 茄子 玉葱 生姜 にんにく ピーマン 人参 胡瓜 キャベツ コーン	スキムミルク	バナナ
14	29	ジャムサンド スープ 鱈フライ タルタルソース トマトサラダ 果物	コンソメ 醤油 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油	鱈 卵 ささみ	人参 玉葱 わかめ 玉葱 パセリ トマト 胡瓜 メロン	スキムミルク	ヨーグルト せんべい
2	23	焼きそば 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	ソース だし汁 味噌 醤油 砂糖	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 青海苔 わかめ 葱 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク	ビスケット
9	30	冷やしきつねうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	油揚げ 卵 豚肉	人参 胡瓜 わかめ 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク	クッキー
16		中華飯 清汁 炒り豆腐 果物	コンソメ 塩 だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 1 2	米 片栗粉 切り麩	豚肉 豆腐 卵 鶏挽肉	白菜 人参 ピーマン わかめ 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク	せんべい
7	七夕会	チキンピラフ スープ 鱈フライ トマト添え 南瓜サラダ 果物	コンソメ コンソメ 醤油 塩 こしょう ソース マヨネーズ	1 1 2 2	米 バター 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 ベーコン 鱈 卵 ハム	人参 玉葱 パセリ 大根 人参 葱 トマト 南瓜 人参 胡瓜 メロン	スキムミルク	クッキー
20	お誕生会	三色ご飯 清汁 カジキの黄金焼き ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 砂糖 だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ だし汁 醤油	1 1 3 2	米 春雨 五色麩	鶏挽肉 卵 カジキ	絹さや 三つ葉 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 すいか	スキムミルク	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	533 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・ひじきはやわらかく煮て、  
 食べやすく切る。  
**\*給食展示 7日・20日・26日**

