



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 小原

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	午前 午後	
1	16 火水	ご飯 清汁 鯖のごま味噌焼き ブロッコリー添え マロニーサラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	米 白すりごま マロニー	豆腐 鯖 ハム	葱 椎茸 もずく ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 ココアクッキー	ビスケット
2	17 水木	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ トマト添え ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 砂糖 みりん	1 3 2	米 さつま揚げ	油揚げ 豚肉 ひじき 人参 干椎茸 いんげん バナナ	人参 葱 キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 トマト ひじき 人参 干椎茸 いんげん バナナ	スキムミルク 牛乳 パインケーキ	クッキー
3	22 木火	カレーライス スープ オムレツ 果物	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 ジャが芋 片栗粉 油	豚肉 豆腐 卵 牛乳	人参 玉葱 グリンピース しめじ 小松菜 葱 人参 ピーマン 玉葱 メロン	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
4	23 金水	バターロール スープ 鮭のパン粉焼き マカロニナポリタン 果物	コンソメ 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ	1 3 2	パン 春雨 パン粉 オリーブ油 マカロニ	鮭 ベーコン	人参 玉葱 えのき ほうれん草 にんにく パセリ 人参 玉葱 ピーマン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ビスケット
8	24 火木	ご飯 味噌汁 豚肉のチリソース風 ほうれん草とキャベツの磯辺和え 果物	だし汁 味噌 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 みりん	1 2 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 焼のり すいか	スキムミルク フルーツヨーグルト せんべい	クッキー
9	25 水金	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ トマト添え 春雨の酢の物 果物	だし汁 味噌 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢	1 3 2	米 パン粉 春雨	高野豆腐 豚挽肉 豆腐 卵 かにかま	えのき 小松菜 玉葱 玉葱 ブロッコリー 南瓜 トマト きゅうり もやし 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 じゃが芋の唐揚げ	せんべい
10	28 木月	ご飯 かき玉汁 焼き肉 トマト添え 野菜サラダ	だし汁 醤油 焼き肉のたれ 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米 油 片栗粉 油	卵 豚肉 ツナ	玉葱 ほうれん草 玉葱 ピーマン トマト キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク アイスクリーム ウェハース	ビスケット
11	29 金火	クロワッサン ワンタンスープ 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリー添え ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ コンソメ 砂糖 マヨネーズ	1 2 2	パン ワンタン じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ハム	人参 キャベツ 葱 しめじ 玉葱 ピーマン トマトジュース ブロッコリー 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 海苔じゃこおにぎり	クッキー
14	30 月水	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 塩 こしょう ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油 すりごま	油揚げ 鱈 卵 ハム	大根 人参 葱 トマト 切干大根 胡瓜 人参 バナナ	スキムミルク お茶 焼きそば	せんべい
15	31 火木	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 ごま油 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米 片栗粉 油 マカロニ	豆腐 豚挽肉 かにかま	ふのり 葱 えのき 茄子 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 三笠山	クッキー
5	19 土土	三色ごはん 清汁 ツナじゃが 果物	醤油 砂糖 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖	2 1 2	米 じゃが芋	鶏挽肉 卵 豆腐 ツナ	グリンピース 葱 わかめ 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	クッキー
12	26 土土	冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん	かまぼこ 油揚げ 鶏挽肉	胡瓜 南瓜 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムバターサンド	せんべい
7	七夕会	えびピラフ ジャムサンド スープ 鶏肉のクラッカー揚げ トマト・とうもろこし添え ブロッコリーのおかか和え 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 みりん	1 1 2 2	米 バター パン 小麦粉 油 クラッカー	えび 豆腐 鶏肉 卵 牛乳 かまぼこ かつお節	人参 玉葱 パセリ いちごジャム 葱 しめじ 人参 トマト とうもろこし ブロッコリー 人参 メロン	スキムミルク お茶 七夕そうめん	ビスケット
18	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 醤油 だし汁 塩 こしょう 醤油 酢 砂糖 油	1 1 2 2	米 花麩 春雨 パン粉 油 小麦粉	カジキ チーズ 卵 ささみ	わかめ みつば 干椎茸 ブロッコリー トマト 胡瓜 すいか	スキムミルク プリンアラモード クラッカー	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	593 Kcal	500Kcal	530 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	19 g	13 g	16 g
塩 分	1.6 g	1.8 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・18日・29日

*7日は七夕会のため特別メニューとなります。

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 小原

日曜	日曜	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火	16水	ご飯 清汁 鯖の味噌焼き ブロッコリー添え マロニーサラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	米 マロニー	豆腐 鯖 ハム	葱 もずく ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 ココアクッキー	ビスケット
2水	17木	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ トマト添え ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 砂糖 みりん	1 3 2	米 	油揚げ 豚肉	人参 葱 キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 トマト ひじき 人参 いんげん バナナ	スキムミルク 牛乳 パインケーキ	クッキー
3木	22火	カレーライス スープ オムレツ 果物	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 ジャが芋	豚肉 豆腐 卵 牛乳	人参 玉葱 グリンピース しめじ 小松菜 葱 人参 ピーマン 玉葱 メロン	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
4金	23水	ジャムサンド スープ 鮭のパン粉焼き マカロニナポリタン 果物	コンソメ 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ	1 3 2	パン 春雨 パン粉 オリーブ油 マカロニ	鮭	いちごジャム 人参 玉葱 ほうれん草 にんにく パセリ 人参 玉葱 ピーマン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ビスケット
8火	24木	ご飯 味噌汁 豚肉のチリソース風 ほうれん草とキャベツの磯辺和え 果物	だし汁 味噌 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 みりん	1 2 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 豚肉	人参 玉葱 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 焼のり すいか	スキムミルク フルーツヨーグルト せんべい	クッキー
9水	25金	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ トマト添え 春雨の酢の物 果物	だし汁 味噌 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢	1 3 2	米 パン粉 春雨	高野豆腐 豚挽肉 豆腐 卵	小松菜 玉葱 玉葱 ブロッコリー 南瓜 トマト きゅうり もやし 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 じゃが芋の唐揚げ	せんべい
10木	28月	ご飯 かき玉汁 焼き肉 トマト添え 野菜サラダ	だし汁 醤油 焼き肉のたれ 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米 油	卵 豚肉 ツナ	玉葱 ほうれん草 玉葱 ピーマン トマト キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク ヨーグルト ウェハース	ビスケット
11金	29火	ジャムサンド ワンタンスープ 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリー添え ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ コンソメ 砂糖 マヨネーズ	1 2 2	パン ワンタン じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ハム	いちごジャム 人参 キャベツ 葱 玉葱 ピーマン トマトジュース ブロッコリー 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 海苔じゃこおにぎり	クッキー
14月	30水	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 塩 こしょう ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油	油揚げ 鱈 卵 ハム	大根 人参 葱 トマト 切干大根 胡瓜 人参 バナナ	スキムミルク お茶 焼きそば	せんべい
15火	31木	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 ごま油 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米 マカロニ	豆腐 豚挽肉	ふのり 葱 茄子 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 三笠山	クッキー
5土	19土	三色ごはん 清汁 ツナじゃが 果物	醤油 砂糖 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖	2 1 2	米 じゃが芋	鶏挽肉 卵 豆腐 ツナ	グリンピース 葱 わかめ 人参 玉葱 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
12土	26土	冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん	油揚げ 鶏挽肉	胡瓜 南瓜 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムバターサンド	せんべい
7月	七夕会	ピラフ スープ 鶏肉のクラッカー揚げ トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	コンソメ コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 みりん	1 1 2 2	米 バター パン 小麦粉 油	豆腐 鶏肉 卵 牛乳 かつお節	人参 玉葱 パセリ いちごジャム 葱 人参 トマト とうもろこし ブロッコリー 人参 メロン	スキムミルク お茶 七夕そうめん	ビスケット
18金	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 醤油 だし汁 塩 こしょう 醤油 酢 砂糖 油	1 1 2 2	米 花麩 春雨 パン粉 油	カジキ チーズ 卵 ささみ	わかめ みつば ブロッコリー トマト 胡瓜 すいか	スキムミルク プリンアラモード クラッカー	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	530 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	16 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 】野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。
*給食展示 7日・18日・29日

