

乳児献立一覧表

保育課

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	ピラフ イタリアカンサラダ 大豆のコンソメスープ	米、○さつまいも、○砂糖、 ドレッシング、○片栗粉、油	鶏肉、ゆで大豆、チーズ	にんじん、きゅうり、はくさい、 たまねぎ、ブロッコリー、さや いんげん	○しょうゆ、○みりん、コンソ メ、食塩	牛乳 小魚スナック	みたらしさつまいも
03 月	ご飯 ひじきじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、○ホットケ ーキミックス、砂糖、○油、油	豆乳、○牛乳、○ごしあ ん、ツナ缶、ちくわ、○卵、 みそ、かつお節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、はくさい、しいたけ、葉ね ぎ	しょうゆ	牛乳 うす焼サラダせんべい	あんこの蒸しパン
04 火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ チンゲンサイの中華風スープ	米、○片栗粉、はるさめ、 砂糖、ごま油、○ごま油	鶏肉、○ハム	たまねぎ、○だいごん、きゅう り、にんじん、チンゲンサイ、 さやいんげん、○葉ねぎ、ブ ロッコリー、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、酢、 ○食塩、食塩	牛乳 カルシウム入りかぼちゃポーロ	大根もち
05 水	ご飯 すまき風煮 おかかあえ とうがんのみそ汁	米、○食パン、○砂糖、○ バター、砂糖	豚肉、焼き豆腐、○きな 粉、みそ、かつお節、乾燥わ かめ	ほうれんそう、はくさい、にん じん、根深ねぎ、とうがん、し めじ	しょうゆ、みりん	発酵乳65ml (いちご) 野菜ソフトせんべい	きな粉パン
06 木	パン 魚のチーズ焼き マセドアンサラダ ベーコンのコンソメスープ	食パン、じゃがいも、○米、 ドレッシング、油、○砂糖、 ○ごま	さけ、チーズ、ベーコン、○み そ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 サクッとあられ	みそおにぎり
07 金	三色丼 昆布あえ 七タそうめん汁	米、そうめん、砂糖、油	○いちごヨーグルト (一 括)、鶏ひき肉、塩こんぶ、 かつお節	にんじん、ほうれんそう、だい ごん、コーン缶、オクラ	しょうゆ、食塩	牛乳 しおボンせん	いちごヨーグルト (一括)
08 土	焼きそば ごまサラダ ごまつな中華風スープ	焼きそばめん、○米、じゃが いも、油、砂糖、ごま油、ご ま	豚肉、木綿豆腐、○しらす 干し	キャベツ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、ごまつな、きゅ うり	ウスターソース、中華スー プ、酢、食塩、○食塩	牛乳 ウエハース	しらすおにぎり
10 月	ご飯 ソーセージのケチャップ煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 砂糖、バター	牛乳、ソーセージ	コーンクリーム缶、たまねぎ、 ○もも缶、○みかん缶、○ パン缶、キャベツ、きゅう り、にんじん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソ メ、食塩	牛乳 二色あられ	ミックスフルーツ
11 火	カレーうどん ひじき煮 バナナ	干しうどん、○米、油、砂 糖、片栗粉	鶏肉、ゆで大豆、かつお 節、○かつお節、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、 根深ねぎ、しいたけ	カレールク、しょうゆ、みり ん、○しょうゆ	牛乳 さふむせんべい 紫いも味	おかかおにぎり
12 水	ご飯 夏野菜の麻婆豆腐 華風あえ わかめ中華風スープ	○さつまいも、米、はるさめ、 ○砂糖、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハ ム、○きな粉、みそ、乾燥わ かめ	はくさい、なす、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、○食 塩、食塩	発酵乳125ml (プレーン) おこめせん にんじん&かぼちゃ味	さつまいものきな粉あえ
13 木	ご飯 魚のみそ煮 おひたし けんちん汁	米、○小麦粉、砂糖、○ 油、片栗粉	かじき、木綿豆腐、○卵、 ○豚肉、みそ、かつお節、 ○かつお節	ごまつな、○キャベツ、だいご ん、にんじん、しめじ	しょうゆ、○ケチャップ、○ウ スターソース、みりん、○食 塩、食塩	牛乳 とうもろこしでつったバスナック 塩味	お好み焼き
14 金	ご飯 肉じゃが 納豆チーズあえ はくさいのみそ汁	○りんごゼリー(一括)、 米、じゃがいも、砂糖	豚肉、納豆、チーズ、みそ、 かつお節	たまねぎ、はくさい、なす、に んじん、しいたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 ポーロ	りんごゼリー (一括)
15 土	ハムサンド フレンチサラダ トマトスープ	食パン、○米、マヨネーズ、 油、砂糖、○砂糖、○ごま	ハム、ゆで大豆、○豚ひき 肉	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、トマト缶、コーン缶、ほうれ んそう、○葉ねぎ	酢、コンソメ、○しょうゆ、食 塩	牛乳 かりんとう	肉そばおにぎり
18 火	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの かぼちゃのみそ汁	米、○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、ツナ缶、ちくわ、 ○卵、高野豆腐、みそ、かつ お節、乾燥わかめ	はくさい、たまねぎ、○にんじ ん、にんじん、しいたけ、キャ ベツ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん	牛乳 サブレ (プレーン)	にんじんのパンケーキ
19 水	パン 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	食パン、○米、さつまいも、 ○砂糖、ドレッシング、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、コーン缶、きゅうり、 ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コ ンソメ、○食塩、食塩	牛乳 ひじきあられ	きな粉のおはぎ
20 木	ご飯 煮魚 マヨしょうゆあえ 豚汁	○じゃがいも、米、マヨネ ーズ、砂糖、○バター	さむら、豚肉、○チーズ、み そ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たま ねぎ、だいごん、根深ねぎ、 キャベツ	しょうゆ、○ケチャップ、みり ん	牛乳 まんまるソフトせんべい	ポテトピザ
21 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 小魚あえ 豆腐のみそ汁	○ぶどうゼリー (一括)、 米、油、片栗粉、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、しらす干 し、みそ、かつお節	にんじん、ごまつな、しめじ、 葉ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 クッキー	ぶどうゼリー (一括)
22 土	中華飯 ナムル はるさめの中華風スープ	米、○クラッカー、○いちご ジャム、はるさめ、油、片栗 粉、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、○チーズ	はくさい、にんじん、ほうれん そう、だいごん、オクラ	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 塩せんべい	クラッカーサンド
24 月	ナポリタン チーズのサラダ みかん	スバゲテ、○米、ドレッシ ング、油	ハム、チーズ、○乾燥わかめ	みかん缶、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ブロッコリー、 ピーマン	ケチャップ、○食塩	牛乳 紫芋ふんわりせんべい	わかめおにぎり
25 火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ なすのみそ汁	米、○小麦粉、片栗粉、 ○油、油、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、○卵、 ○ツナ缶、みそ、かつお節、 ○かつお節	ほうれんそう、○キャベツ、に んじん、たまねぎ、なす、オク ラ	○ケチャップ、しょうゆ、みり ん、○ウスターソース、○食 塩	牛乳 とうもろこしあられ	ツナのお好み焼き
26 水	青菜ひじきチャーハン 鶏さきみあえ 卵スープ	○じゃがいも、米、○片栗 粉、ごま油、油、片栗 粉、砂糖	鶏さきみ、卵、しらす干し、 ひじき	チンゲンサイ、きゅうり、たま ねぎ、しいたけ、葉ねぎ、に んじん	しょうゆ、○しょうゆ、中華 スープ、食塩、○食塩	牛乳 うす焼しょうゆせんべい	芋もち
27 木	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	米、○食パン、ドレッシング、 小麦粉、○砂糖、○パ ター、バター	豆乳、さけ	だいごん、かぼちゃ、ブロッ コリー、たまねぎ、コーン缶、ご まつな	コンソメ、食塩	牛乳 きなこおかし	ココロラスク
28 金	ご飯 チンジャオロース 拌三絲 キャベツの中華風スープ	米、○砂糖、油、砂糖、ご ま油、片栗粉	豚肉、ハム	たまねぎ、ピーマン、きゅう り、○もも缶、○みかん缶、○ パン缶、キャベツ、にんじ ん、さやいんげん、○かんで	しょうゆ、中華スープ、酢、 食塩	牛乳 おせんべい サラダ味	フルーツ寒天
29 土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、卵、鶏肉、木 綿豆腐、○きな粉、みそ、 かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいごん、ほうれん そう、にんじん、しめじ	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	きな粉ヨーグルト
31 月	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーマンの中華風スープ	米、○ホットケーキミックス、 ○メーブルシロップ、ピー マン、○バター、ごま油、片栗 粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、○牛 乳、○卵	はくさい、にんじん、たまね ぎ、だいごん、きゅうり、葉ね ぎ、さやいんげん	しょうゆ、中華スープ、酢、 食塩	牛乳 あまからせん	ホットケーキ

◀ 食育メニューはとうがんのみそ汁 (5日) です。 ▶

冬瓜は涼しげな見た目とさっぱりとした味が夏にぴったりの食材です。冬の食べ物と思われがちですが、夏が旬で水分を多く含むのが特徴的です。

夏に採れても冬を超えて貯蔵できるので冬瓜と呼ばれるようになったとも言われています。

ビタミンCを多く含む、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。

皮の緑色が濃く光沢とハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。表面が白っぽく粉をふいたようになっているのが完熟しているサインです。

◀ 7月旬の食材 ▶

オクラ、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、とうがん、なす、ピーマン