

乳児献立一覧表

保育課

日付	献立	材 料 名			調味料	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			
01 火	夏野菜のカレーライス ツナのサラダ パン	米、○マカロニ、○砂糖、ドレッシング、油	豚肉、ツナ缶、○きな粉	パン缶、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、なす	カレールー、○食塩	牛乳 お米のスナック サラダ味	あべ川マカロニ
02 水	ご飯 魚のみそ焼き 納豆あえ そうめん汁	米、○食パン、○いちごジャム、そうめん、片栗粉、砂糖、油	さわか、納豆、○チーズ、みそ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、はくさい、にんじん、オクラ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	発酵乳65m l (プレーン) 野菜ソフトせんべい	ジャムのチーズサンド
03 木	パン 鶏肉のトマト煮 ハムのサラダ ミルクスープ	食パン、○米、じゃがいも、ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、○塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、さやいんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 おからスナック かぼちゃ味	こんぶおにぎり
04 金	ご飯 卵チキンルー 中華あえ 中華風コンソメスープ	○マスカットゼリー (一括)、米、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、卵、乾燥わかめ	だいこん、コーン缶、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、オクラ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 ビスケット	マスカットゼリー (一括)
05 土	ピラフ イタリアンカラーサラダ 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、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン	○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
07 月	ご飯 ひじきと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、○いちごジャム、砂糖、○油、油	豆乳、○牛乳、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	ジャムの蒸しパン
08 火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ とうがんの中華風スープ	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○ごま油	鶏肉、○ハム	たまねぎ、○だいこん、きゅうり、とうがんにんじん、こまつな、○葉ねぎ、ピーマン、しめじ、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ロロ	大根もち
09 水	ご飯 すきやき風煮 おつかあえ なすのみそ汁	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、なす、オクラ	しょうゆ、みりん	発酵乳125m l (プレーリー) おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きな粉パン
10 木	パン 魚のチーズ焼き マゼドアンサラダ 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
12 土	チャーハン ごまサラダ 生揚げの中華風スープ	米、○コーンフレーク、○いちごジャム、ごま油、砂糖、ごま	○ヨーグルト、ハム、生揚げ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、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 ウエハース	フレークヨーグルト
14 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 ほしのおせんべい	ミックスフルーツ
15 火	カレーうどん ひじき煮 りんご	干しうどん、○米、油、砂糖、片栗粉	ゆで大豆、さつまいも、かつお節、○かつお節、ひじき	りんご、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、しいたけ	カレールー、しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳 さくふせんべい 紫いも味	おかかおにぎり
16 水	ご飯 ツナの麻婆豆腐 中華あえ わかめの中華風スープ	○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、ツナ缶、ハム、○きな粉、みそ、乾燥わかめ	葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、○食塩、食塩	牛乳 ふわふわチップにんじん味	さつまいものきな粉あえ
17 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	こまつな、○キャベツ、だいこん、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 とうもろこしでつくったパフスナック 塩味	お好み焼き
18 金	ご飯 かぼちゃの煮物 納豆チーズあえ はくさいのみそ汁	米、○砂糖、砂糖	豚肉、納豆、チーズ、みそ、かつお節	○みかん果汁、かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、はくさい、なす、にんじん、しいたけ、○かんとん	しょうゆ、みりん	牛乳 ひじきあられ	オレンジゼリー
19 土	卵サンド 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	卵、ゆで大豆、○豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、コーン缶、きゅうり、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	肉そぼろおにぎり
21 月	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	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、だいこん、しいたけ、キャベツ	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
22 火	パン 鶏肉の洋風炒め かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	食パン、○米、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	豆乳、鶏肉、○きな粉	なす、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、こまつな	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 まんまるソフトせんべい	きな粉のおはぎ
23 水	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	さわら、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、だいこん、オクラ、根深ねぎ	しょうゆ、○ケチャップ、みりん	牛乳 ソーゼんべい	ポテトピザ
24 木	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	米、○食パン、ドレッシング、油	豚肉、ゆで大豆、○チーズ、○こしあん	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	ハヤシルー	牛乳 おせんべい サラダ味	あんこのチーズサンド
25 金	ご飯 鶏肉のさつまいも煮 小魚あえ 豆腐のみそ汁	米、砂糖	○ヨーグルト、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ、かつお節	にんじん、○バナナ、だいこん、こまつな、しめじ、さやいんげん、オクラ	しょうゆ、酢	牛乳 二色あられ	バナナヨーグルト
26 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、コーン缶、葉ねぎ	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
28 月	ナポリタン チーズのサラダ みかん	スダゲティ、○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 紫芋ふわりせんべい	わかおにぎり
29 火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ オクラのみそ汁	米、○小麦粉、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま	豚肉、生揚げ、○卵、○ツナ缶、みそ、かつお節、○かつお節	ほうれんそう、○キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、とうがんにんじん、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
30 水	青菜ひじきチャーハン 鶏ささみあえ 卵スープ	米、○食パン、○砂糖、○バター、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏ささみ、卵、しらす干し、ひじき	チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 うす焼しょうゆせんべい	コロコロラスク
31 木	ご飯 白身魚フライ コーンのサラダ マカロニスープ	○じゃがいも、米、パン粉、油、○片栗粉、小麦粉、ドレッシング、マカロニ、○油	たら、ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ほうれんそう	ウスターソース、○しょうゆ、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 きなこおかき	芋もち

※ 献立メニューは 鶏肉のさつまいも煮 (25日) です。

※ ほどよい酸味とさらさらな鶏肉で食べやすい「さつまいも煮」は暑い夏にぴったりのメニューです。

酢の主成分である酢酸には、唾液や胃液の分泌を促し、消化酵素の働きを活性化させるため、食欲増進効果が期待できます。

また、エネルギー代謝をサポートし、疲れのもとになる乳酸が分解され、疲労回復にも役立ちます。

人間は本能的に酸味を刺激物と感じてしまうため、苦手なお子さんも多くいらっしゃいますが、砂糖を加えるなど酸味を抑えたもので、少しずつ慣れていくといいですね。

※8月旬の食材

オクラ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、とうがんにんじん、なす、ピーマン