



2022年 7月 献立表

幼児食（3歳未満） 大山西町小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整え る			
1	15	金	牛乳 わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 焼きそば	鶏もも肉 挽き わり納豆 油揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 ハム	米 油 ごま油 中華麺	たまねぎ コー ン ひじき に んじん キャベ ツ もやし ね ぎ オレンジ	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ かつお・昆布だ し汁 中華だし の素 水	Ene.: 521kcal P: 23.5g F: 14.4g C: 74.2g Ca: 235mg 食塩相当量: 2.1g	
2	16	30	土	牛乳 ごはん 市販レトルト みそ汁 バナナ	牛乳 市販菓子 マスカットゼリー		米 マスカット ゼリー	バナナ	かつお・昆布だ し汁	Ene.: 491kcal P: 19g F: 14.4g C: 69.2g Ca: 200mg 食塩相当量: 1.6g
4	月	牛乳 ごはん 豚のトマト缶煮込み フロッコリーとにんじんのひじき炒め コンソメスープ(じゃがいも・にんじん) 鉄分ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚肉(もも) 牛乳 鉄分ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ ミックス	たまねぎ トマ ト缶 ブロッコ リー にんじん ひじき かぼ ちゃ 干しぶど う	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩	Ene.: 461kcal P: 18g F: 10.6g C: 72.7g Ca: 170mg 食塩相当量: 0.8g		
5	19	火	牛乳 わかめごはん かじきの照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし Oisixお野菜せんべい	かつお節 かじ き 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 白いりごま 砂糖 マスカッ トゼリー Oisix お野菜せんべい	だいこん にん じん かぼちゃ みりん 酢 か つお・昆布だし 汁 食塩	しそふりかけ しょうゆ 酒 みりん 酢 か つお・昆布だし 汁 食塩	Ene.: 495kcal P: 19.1g F: 10.9g C: 80.3g Ca: 212mg 食塩相当量: 1.3g	
6	20	水	牛乳 ごはん 豆腐チャンプル ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) バナナ	牛乳 クランブルトースト	木綿豆腐 豚肉 (もも) 竹輪 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 食パン マーガリン 砂 糖 小麦粉	チンゲンサイ ピーマン にん じん えのきだ け なす バナ ナ	食塩 酒 しょ うゆ 酢 か つお・昆布だし 汁	Ene.: 543kcal P: 22.5g F: 16.6g C: 74.5g Ca: 231mg 食塩相当量: 2g	
7	七 夕	木	牛乳 天の川カレー じゃがいものツナサラダ みそ汁 メロン	牛乳 さくべい	豚ひき肉 ツナ 水煮缶 かまぼ こ 牛乳 きな こ	米 油 砂糖 じゃがいも う どん 小麦粉	にんにく しょう が たまねぎ にん じん トマト ビュレ トマト フロッコリー オ クラ メロン	カレー粉 コン ソメ 中濃ソー ス 水 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁 パー キングパウダー	Ene.: 573kcal P: 19.2g F: 15.1g C: 86.8g Ca: 186mg 食塩相当量: 1.5g	
8	22	金	牛乳 ごはん たらのゆかり焼き キャベツともやしのごま和え すまし汁(玉ねぎ・こまつな) オレンジ	牛乳 チーズクッキー	たら 牛乳 粉 チーズ	米 小麦粉 揚 げ油 白いりご ま 砂糖 油	キャベツ もや し たまねぎ こまつな オ レンジ	しそふりかけ しょうゆ かつ おだし汁 食塩	Ene.: 538kcal P: 20.1g F: 16g C: 76.1g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.1g	
9	23	土	牛乳 鶏丼 みそ汁 バナナ	牛乳 市販菓子 マスカットゼリー	鶏ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 マスカットゼ リー	しょうが たま ねぎ だいこん にんじん なす	食塩 しょうゆ 酒 水 酢 か つお・昆布だし 汁	Ene.: 504kcal P: 19g F: 13.2g C: 75.1g Ca: 183mg 食塩相当量: 2.1g	
11	25	月	牛乳 チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(だいこん・わかめ) 鉄分ヨーグルト	牛乳 ぶどうゼリー おこめリング	鶏もも肉 挽き わり納豆 牛乳 鉄分ヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂 糖 おこめリン グ	たまねぎ にん じん トマト ビュレ オクラ トマト きゅうり だいこん カット わかめ 粉か んてん ぶどう ジュース	水 コンソメ カレー粉 中濃 ソース みりん 食塩 酢 しょ うゆ かつおだ し汁	Ene.: 538kcal P: 16.5g F: 17.6g C: 76.5g Ca: 203mg 食塩相当量: 1.1g	
12	26	火	牛乳 ごはん かれいの煮つけ 野菜の3色炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	牛乳 ココアスコーン	かれい 米みそ (淡色辛みそ) 牛 乳	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが にん じん たまねぎ ピーマン チン ゲンサイ しめ じ バナナ	しょうゆ 酒 食塩 かつお 昆布だし汁 パーキングパ ウダー	Ene.: 501kcal P: 19.1g F: 9.8g C: 83.2g Ca: 203mg 食塩相当量: 1.7g	
13	27	水	牛乳 食パン ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 チャーハン	豚肉(もも) 牛乳 ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 米 マスカットゼ リー	たまねぎ こま つな にんじん コーン えのき だけ パセリ粉 ねぎ	食塩 ケチャッ プ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ 中華だしの素	Ene.: 488kcal P: 19.9g F: 16.7g C: 63.6g Ca: 211mg 食塩相当量: 1.7g	
14	28	木	牛乳 ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) バナナ	牛乳 フライドポテト	さけ ハム 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にん じん かぼちゃ 葉ねぎ あおの り バナナ	食塩 ケチャッ プ しょうゆ かつお・昆布だ し汁	Ene.: 477kcal P: 20.5g F: 13.6g C: 66.8g Ca: 173mg 食塩相当量: 1.5g	
21	木	牛乳 塩焼きそば ポテトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) すいか	牛乳 菜めしおにぎり	鶏もも肉 木綿 豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白 いりごま	たまねぎ コー ン あおのり にんじん き ゅうり カット わかめ すいか	コンソメ 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だ し汁 菜めし	Ene.: 586kcal P: 22.5g F: 12.1g C: 93.9g Ca: 198mg 食塩相当量: 1.6g		
29	特別 食	金	牛乳 コーンライス タンドリーチキン トマトのツナ和え コロコロスープ(じゃがいも・にんじん) すいか	牛乳 みかんケーキ	鶏もも肉 ヨー グルト(無糖) ツ ナ水煮缶 牛乳 豆腐 卵	米 砂糖 片栗 粉 油 じゃが いも 米粉	あおのり にん じんにく しょう が トマト にん じん パセリ粉 すいか みかん	しょうゆ みり ん水 カレー 粉 食塩 ケ チャップ 酢 コンソメ パー キングパウダー	Ene.: 586kcal P: 17.8g F: 18.6g C: 83.5g Ca: 188mg 食塩相当量: 1.1g	

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。

あらかじめご了承ください。

