

7月 給食献立表

令和6年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	月	飲み物 お菓子	メキシカンピラ ツナマヨひじき スープ (にんじん・グリーンピース) オレンジ	牛乳 枝豆とチーズのスコーン	豚ひき肉・ツナ缶 普通牛乳・木綿豆腐 ビーズチーズ	お菓子・米・無塩バター マヨネーズ・かつお・マヨネーズ 醤油	たまねぎ・ピーマン・ひじき チンゲンサイ・にんじん クリビ-ス冷凍・オレンジ えだまめ	飲み物・トマトチャップ ウスターソース・カレー粉 しょうゆ・水・コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	452 15 17.7 229 1.6 1.6
2日	火	飲み物 お菓子	ごはん 納豆 鶏の香味焼き 切干だいごんのごま和え みそ汁(豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 黒糖ミルク寒天	焼きわり納豆・鶏もも 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・無塩粉・ごま油 上白糖・すり白ごま マスカットゼリー・黒砂糖	切干だいごん・にんじん カットわかめ・たまねぎ・粉寒天	飲み物・しょうゆ・しょうが おろしにんにく・食塩 料理酒・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 13.3 21.3 131 272 1.3
3日	水	飲み物 お菓子	ごはん ぶりの煮つけ ひじきの炒り煮 すまし汁(たまねぎ・麩) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	ぶい・油揚げ・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・醤油油・小町麩 ブルーベリージャム・黒ごま	ひじき・にんじん・クリビ-ス冷凍 たまねぎ・かぼちゃ	飲み物・しょうが・しょうゆ みりん・だし・食塩 ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	503 19.6 17.9 255 1.7 0.9
4日	木	飲み物 お菓子	トマトミートソース/パゲティ フレンチドレッシングサラダ スープ(じゃがいも・クリビ-ス) グレープゼリー	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・スナゴウ・上白糖 醤油油・じゃがいも グレープゼリー・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・クリビ-ス冷凍 青のり	飲み物・トマトビュッレ トマトチャップ・しょうゆ・コンソメ 穀物酢・食塩・水・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	434 16.1 16.3 207 7.3 1.6
5日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 短冊サラダ セタそうめん汁 オレンジ	牛乳 セタゼリー	鶏もも・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 醤油油・上白糖・ごま油 白ごま・業務用そうめん	大根・にんじん・キャベツ・オクラ コーン冷凍・オレンジ・粉寒天 みかん缶【国産】	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが 穀物酢・だし・みりん・食塩 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 15.4 13.6 176 1.2 1.2
6日	土	飲み物 お菓子	ハヤシライス きゅうりとトマトのサラダ 野菜スープ(キャベツ・にんじん) アップルゼリー	牛乳 チーズビスケット	豚小間・普通牛乳・粉チーズ 牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・醤油油・白ごま アップルゼリー	にんじん・たまねぎ・きゅうり トマト・カットわかめ・キャベツ	飲み物・水・コンソメ トマトチャップ・ウスターソース 食塩・穀物酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 15.7 15.8 213 2.1 1.5
8日	月	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 キャベツとポテトのホットサラダ かぼちゃスープ パイナップル缶	牛乳 グレープゼリー	豚ひき肉・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油 かたくり粉・じゃがいも 醤油油・無塩バター グレープゼリー	切干だいごん・クリビ-ス冷凍 キャベツ・にんじん・かぼちゃ パイナップル缶詰	飲み物・しょうが・しょうゆ 水・食塩・バネソル・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	400 13.5 9.7 240 5 1.1
9日	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 キャラメルお麩ラスク	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 醤油油・じゃがいも 上白糖・小町麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん クリビ-ス冷凍・オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	402 17.6 13.7 165 1.4 0.9
10日	水	飲み物 お菓子	食パン バーベキューチキン コールスローサラダ 野菜スープ(ブロッコリー・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 カルシウムおにぎり	鶏もも・普通牛乳・粉チーズ しらす干し	お菓子・食パン・上白糖 醤油油・ピーチゼリー・米 白ごま	キャベツ・にんじん・きゅうり ブロッコリー	飲み物・トマトチャップ 中濃ソース・穀物酢・食塩 水・コンソメ・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 19 11.9 197 1.9 1.6
11日	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース こまつなとキャベツのおひたし みそ汁(じゃがいも・わかめ) ヨーグルト	牛乳 かぼちゃスコーン	めかじき・油揚げ かつお削り節・みそ ヨーグルト・普通牛乳 スキムミルク	お菓子・米・かたくり粉 醤油油・上白糖 じゃがいも・薄力粉	こまつな・キャベツ・カットわかめ かぼちゃ	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・おろしにんにく・水 だし・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	504 19 15.4 111 5.2 1.5
12日	金	飲み物 お菓子	ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーの甘辛ごま和え スープ(鶏肉・にんじん) オレンジ	牛乳 プリン	ツナ缶・卵・鶏もも 普通牛乳	お菓子・米・醤油油 上白糖・マヨネーズ・白ごま ごま油・プリン	チンゲンサイ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・水・しょうゆ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	400 15 14.7 218 1.6 1.3
13日	土	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 ピーマンのツナ和え 中華スープ(たまねぎ・わかめ) 青りんごゼリー	牛乳 きつねおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ ツナ缶・普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・青りんごゼリー 白ごま	たまねぎ・ピーマン・キャベツ にんじん・カットわかめ	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	490 17.6 13.7 206 3.1 1.2
17日	水	飲み物 お菓子	ごはん ぶりの煮つけ ひじきの炒り煮 すまし汁(たまねぎ・麩) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	ぶい・油揚げ・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・醤油油・小町麩 ブルーベリージャム・黒ごま	ひじき・にんじん・クリビ-ス冷凍 たまねぎ・かぼちゃ	飲み物・しょうが・しょうゆ みりん・だし・食塩 ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	503 19.7 17.9 257 1.7 0.9
18日	木	飲み物 お菓子	トマトミートソース/パゲティ フレンチドレッシングサラダ スープ(じゃがいも・クリビ-ス) グレープゼリー	牛乳 たこ焼き風おにぎり 茹でとうもろこし	豚ひき肉・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・スナゴウ・上白糖 醤油油・じゃがいも グレープゼリー・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・クリビ-ス冷凍 青のり・とうもろこし	飲み物・トマトビュッレ トマトチャップ・しょうゆ・コンソメ 穀物酢・食塩・水・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	474 17.3 11.1 173 3 1.6
19日	金	飲み物 お菓子	ごはん のり塩から揚げ バクバク野菜漬 オクラのスープ オレンジ	牛乳 にんじんケーキ	鶏もも・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 醤油油・上白糖・ごま油 かつお・きんぴら	青のり・にんじん・大根・オクラ たまねぎ・オレンジ	飲み物・料理酒・食塩 しょうが・しょうゆ・穀物酢 水・鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 15.2 13.9 183 1.2 1.1
23日	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳 薄力粉・上白糖 醤油油・いちごジャム	お菓子・米・薄力粉 醤油油・じゃがいも・上白糖	たまねぎ・にんじん クリビ-ス冷凍・オレンジ ペーキングパウダー	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	445 27.3 7.8 169 1 1
29日	月	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 キャベツとコーンのソテー みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) オレンジ	牛乳 にんじんケーキ	鶏もも・みそ・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・上白糖 醤油油・じゃがいも かつお・きんぴら	キャベツ・コーン冷凍・たまねぎ オレンジ・にんじん	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうが・食塩・コンソメ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 17.2 11.2 181 1.4 1.3
30日	火	飲み物 お菓子	ごはん 酢豚風 わかめと春雨のサラダ 中華スープ(たまねぎ・クリビ-ス) マスカットゼリー	牛乳 プリン	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉 醤油油・上白糖・普通春雨 ごま油・マスカットゼリー プリン	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・クリビ-ス冷凍	飲み物・しょうゆ・しょうが 穀物酢・トマトチャップ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 15.4 15.6 186 2 1.3
31日	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き 人参マヨサラダ すまし汁(キャベツ・麩) みかん缶	牛乳 しらすおにぎり	鶏もも・みそ・普通牛乳 しらす干し・かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 上白糖・醤油油・マヨネーズ 小町麩・ごま油・白ごま	にんじん・きゅうり・キャベツ みかん缶【国産】	飲み物・みりん・しょうゆ だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 17.6 10.6 181 1.5 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、回がかご自宅でも試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。



7月 給食献立表

令和6年

乳食

日	曜	5~6ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	7~8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	9~11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト チンゲンサイのペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 チンゲンサイの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 チンゲンサイの軟らか煮 ★ホットケーキ	ツナ缶・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
2日	火	10倍がゆ 麺のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★おかがゆ	絹ごし豆腐 かつお削り節	米・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ
3日	水	10倍がゆ 自身魚のペースト たまねぎのペースト かぼちゃのペースト	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 かぼちゃの軟らか煮つづし	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 かぼちゃの軟らか煮 ★野菜入り蒸しパン	たら・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・こまつな かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
4日	木	10倍がゆ 麺のペースト キャベツのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★おかがゆ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・じゃがいも かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ
5日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 大根のペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ 大根の軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティック大根 ★きな粉がゆ	ささ身・きな粉	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ
6日	土	10倍がゆ 麺のペースト トマトのペースト きゅうりのペースト		米・小町麩・かたくり粉	トマト・きゅうり	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 きゅうりの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	キャベツ・トマト・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックきゅうり ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・トマト・きゅうり	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
8日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト かぼちゃのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つづし	鶏ひき肉	米・じゃがいも かたくり粉	キャベツ・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・じゃがいも かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
9日	火	10倍がゆ 麺のペースト じゃがいものペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 麺と野菜のとう煮 じゃがいもの軟らか煮		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 麺と野菜のみそ煮 スティックじゃがいも ★蒸しパン	みそ・牛乳	米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・ペーキングパウダー
10日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト きゅうりのペースト ブロッコリーのペースト	絹ごし豆腐	米	きゅうり・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックきゅうり ★しらすがゆ	ささ身・しらす干し	米・かたくり粉	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり	水・だし・しょうゆ
11日	木	10倍がゆ 自身魚のペースト じゃがいものペースト こまつなのペースト	たら	米・かたくり粉 じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 こまつなの軟らか煮	たら	米・じゃがいも かたくり粉	キャベツ・こまつな	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 こまつなの軟らか煮 ★野菜ホットケーキ	たら・牛乳	米・じゃがいも かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・こまつな・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
12日	金	10倍がゆ 麺のペースト ブロッコリーのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ブロッコリー・にんじん	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	チンゲンサイ・にんじん ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの軟らか煮 ★蒸しパン	ツナ缶・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	チンゲンサイ・にんじん ブロッコリー	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
13日	土	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★きな粉がゆ	絹ごし豆腐・きな粉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ
19日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 大根のペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ 大根の軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティック大根 ★野菜入り豆乳蒸しパン	ささ身・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
29日	月	10倍がゆ 麺のペースト じゃがいものペースト キャベツのペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉 じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★野菜入り豆乳蒸しパン	ささ身・調整豆乳	米・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
30日	火	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★きな粉ホットケーキ	鶏ひき肉・きな粉・牛乳	米・じゃがいも かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
31日	水	10倍がゆ 麺のペースト にんじんのペースト きゅうりのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・きゅうり	水・だし	7倍がゆ 麺と野菜のとう煮 きゅうりの軟らか煮		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 麺と野菜のみそ煮 スティックきゅうり ★しらすがゆ	みそ・しらす干し	米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きゅうり	水・だし・しょうゆ

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。