令和6年 7月　乳児　献立表

へきなんこども園

日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 炭水化物 ｶﾙｼｳﾑ
1(月)	ぽたぽた焼き	夏野菜のカレーライス せん野菜サラダ 牛乳	すいか 牛乳	牛乳,豚もも,ツナ缶,	ぽたぽた焼き,精白米,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,なす,オクラ,ズッキーニ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,大根,きゅうり,水菜,梅びしお,すいか	464kcal 13.7g 64.0g 216mg
2(火)	さつま芋スティック	食パン,魚のフライオーロラソース ごぼうサラダ ころころスープ,牛乳	ハーベスト 牛乳	ホキ,鶏卵,ツナ缶,ｿｰｾｰｼ,牛乳	さつまいも,食パン,薄力粉、パン粉、マヨネーズ,じゃがいも	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,きゅうり,水菜,とうもろこし,たまねぎ,ブロッコリー	558kcal 24.6g 48.6g 219mg
3(水)	アスパラガスビスケット	★七分付き玄米,みそカツ チンゲン菜の和え物 五目みそ汁,お茶	牛乳 カルシウムせん	鶏もも,鶏卵,赤みそ,油あげ,しらす干し,生揚げ,削り節,白みそ,牛乳	七分つき米,薄力粉,パン粉,三温糖,すりいりごま,里芋,せんべい	チンゲンサイ,もやし,大根,ねぎ,えのきたけ	475kcal 19.3g 58.3g 185mg
4(木)	人参スティック	小松菜とじゃこの混ぜご飯 ,かぼちゃのそぼろあんかけ 厚揚げのみそ汁,お茶	牛乳 とうもろこし	しらす干し,鶏ひき肉,生揚げ,わかめ,削り節,合わせみそ,牛乳	精白米,ごま油,かたくり粉	にんじん,こまつな,とうもろこし,かぼちゃ,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	326kcal 11.4g 49.9g 178mg
5(金)	バナナ	七夕ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ お茶	七夕ゼリー 牛乳	油あげ,鶏もも,なると,削り節,竹輪,あおのり,粉寒天,牛乳	手延ひやむぎ,薄力粉,三温糖	バナナ,ねぎ,にんじん,しいたけ,オクラ,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰,みかん缶詰,野菜ジュース	297kcal 10.6g 52.3g 128mg
6(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ,スイートポテトサラダ 牛乳	プリン	ｿｰｾｰｼﾞ,チーズ,ハム,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,きゅうり	658kcal 16.2g 76.0g 156mg
8(月)	しるこスティック	わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁,バナナ,お茶	ビスコ ジョア　ストロベリー	わかめごはんの素,生揚げ,豚ひき肉,かまぼこ,削り節	精白米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,さやえんどう,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,たけのこ,バナナ	743kcal 20.2g 72.8g 622mg
9(火)	さつま芋スティック	超熟ロール,ヤンニョムチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ,牛乳	あべかわ 牛乳	鶏もも,牛乳,豆腐,きな粉	さつまいも,かたくり粉,三温糖,ごま,マヨネーズ,すりいりごま,じゃがいも,白玉粉,マカロニ	にんにく,かぼちゃ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,パセリ	476kcal 16.8g 63.4g 222mg
10(水)	ハイ！チーズ	★ひじきごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ さつま汁,お茶	牛乳 スティックパン	鶏もも,油あげ,鶏ささ身,生揚げ,削り節,赤みそ,牛乳	七分つき米,サラダ油,マヨネーズ,三温糖,さつまいも,スティックパン	おかひじき,にんじん,さやえんどう,きゅうり,梅びしお,大根,ねぎ,えのきたけ	453kcal 20.6g 51.3g 251mg
11(木)	人参スティック	マーボー丼 春雨サラダ お茶	フルーツヨーグルト	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ハム,ヨーグルト	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ	にんじんなすれんこん,たけのこねぎにらピーマン,しょうが,とうもろこし,きゅうり,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰,みかん缶詰,もも缶詰,りんご,バナナ,ブルーベリージャム	356kcal 10.5g 57.1g 95mg
12(金)	ひじきスティック	食パン,揚げ魚のレモン風味 きゅうりとコーンのサラダ スープヌードル,牛乳	オレンジゼリー 牛乳	赤魚,ツナ缶,ベーコン,牛乳,ゼラチン	食パン,かたくり粉,三温糖,揚げ油,マヨネーズ,はるさめ	レモン,キャベツ,きゅうり,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽとうもろこし,たまねぎ,しめじ,まいたけ,チンゲンサイ,オレンジジュース,みかん缶詰	384kcal 15.0g 47.0g 221mg
13(土)	ジュース	冷やし中華,さつま芋のレモン煮,牛乳	マスカットゼリー	ツナ缶,牛乳	中華めん,マヨネーズ,三温糖,ごま油,さつまいも	キャベツ,にんじん,とうもろこし,レモン	466kcal 10.8g 48.6g 111mg
16(火)	さつま芋スティック	親子丼 青菜ともやしの和え物 バナナ,お茶	ブルーベリーヨーグルト	鶏卵,鶏もも,削り節,刻みのり,しらす,ヨーグルト	さつまいも,精白米,三温糖	たまねぎ,ねぎ,みつば,しめじ,チンゲンサイ,もやし,バナナ,ブルーベリージャム	351kcal 12.5g 61.1g 112mg
17(水)	バナナ	超熟ロール ポークストロガノフ パンプキンサラダ,牛乳	大学いも 牛乳	豚もも,生クリーム,牛乳	じゃがいも,薄力粉,バター,さつまいも,マヨネーズ,三温糖,サラダ油,黒ゴマ	バナナ,にんじん,たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,パセリ,かぼちゃ,きゅうり,ブロッコリー	484kcal 15.2g 71.3g 231mg
18(木)	人参スティック	★七分付き玄米 ホイコーロー 卵スープ,お茶	パピコ	豚もも,赤みそ,レバー,鶏卵,豆腐,牛乳	七分つき米,三温糖	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,エリンギ,大根,ねぎ	382kcal 17.4g 51.7g 175mg
19(金)	アスパラガスビスケット	焼きそば フライドポテト マミー	フルーツパフェ	豚もも,かまぼこ,さくらえび,いか,マミー	焼きそば麺,サラダ油,揚げ油,ｱｲｽｸﾘｰﾑ , コーンフレーク	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,しめじ,みかん缶詰,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰,もも缶詰	396kcal 9.0g 55.6g 155mg
20(土)	ジュース	親子うどん,じゃが芋の煮物,牛乳	プリン	鶏もも,油あげ,削り節,鶏卵,はんぺん,牛乳	うどん,じゃがいも,三温糖	にんじん,しいたけ,ねぎ,たまねぎ,さやえんどう	623kcal 17.9g 95.2g 122mg
22(月)	ハイ！チーズ	★中華丼 やみつききゅうり お茶	コーンフレーク	豚もも,生揚げ,牛乳	七分つき米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,すりいりごま,フルーツグラノーラ	しょうが,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,しいたけ,はくさい,きゅうり	366kcal 11.1g 57.5g 268mg
23(火)	さつま芋スティック	ホットドック コールスローサラダ ミルクスープ,牛乳	キャロットゼリー 牛乳	ｿｰｾｰｼﾞ,ハム,豆乳,牛乳,生クリーム,ゼラチン	さつまいも,じゃがいも,三温糖	キャベツ,きゅうり,レーズン,しめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ,野菜ジュース	364kcal 12.8g 42.9g 222mg
24(水)	ひじきスティック	食パン,鶏のからあげ マカロニサラダ カレースープ,牛乳	ココナッツサブレ ジョア　ストロベリー	鶏もも,ハム,ｿｰｾｰｼﾞ,牛乳	食パン,かたくり粉,サラダ油,マヨネーズ,マカロニ,すりいりごま	ほうれんそう,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ	481kcal 20.2g 58.1g 663mg
25(木)	人参スティック	とうもろこしご飯,いわし梅煮 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のみそ汁,お茶	牛乳 ひじきスティック	削り節,わかめ,合わせみそ,牛乳	精白米,じゃがいも	にんじん,とうもろこし,ブロッコリー,たまねぎ,もやし,ブロッコリースプラウト	1974kcal 77.6g 349.9g 209mg
26(金)	しるこスティック	超熟ロール ポークビーンズ フレンチサラダ,牛乳	ぱりんこ 牛乳	大豆,豚もも,ベーコン,牛乳,チーズ,えだまめ	じゃがいも,三温糖,ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,ぱりんこ	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,水菜,ヤングコーン,とうもろこし	412kcal 17.0g 51.2g 249mg
27(土)	ジュース	焼きうどん,チンゲン菜と卵の和え物,牛乳	マスカットゼリー	豚もも,かまぼこ,鶏卵,牛乳	うどん,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	292kcal 10.2g 23.8g 137mg
29(月)	アスパラガスビスケット	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁,お茶	するめ 一口チーズ	豚もも,レバー,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,するめ,一口チーズ	七分つき米	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,なす,しめじ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ	304kcal 15.5g 40.6g 46mg
30(火)	さつま芋スティック	食パン,豆腐ハンバーグ キャベツサラダ ポテトスープ,牛乳	牛乳 芋けんぴ	豚ひき肉,豆腐,鶏卵,牛乳,おから	さつまいも,食パン,パン粉,サラダ油,コーンドレッシング,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,水菜,ヤングコーン,とうもろこし,にんじん,まいたけ,ブロッコリースプラウト	423kcal 19.7g 46.5g 229mg
31(水)	バナナ	タコライス ポテトサラダ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉,チーズ,ツナ缶,牛乳,ゼラチン	精白米,じゃがいも,マヨネーズ,三温糖	バナナ,たまねぎ,キャベツ,トマト,しょうが,にんにく,きゅうり,とうもろこし,野菜ジュース	519kcal 17.1g 76.7g 215mg

月平均栄養価　　エネルギー　501kcal　　たんぱく質　17.8g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

5日（金）は、七夕メニューで、七夕ひやむぎ・七夕ゼリーが出ます。お楽しみに♪