




日付		曜	1,2歳 午前おやつ	昼食		午後おやつ		栄養価(幼児) エネルギー 脂質			タンパク質		
1	15	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	鶏肉のさっぱりレモン焼き 鶏もも肉 レモン汁 酒 塩 醤油 三温糖	ほうれん草としめじのソティ ほうれん草 もやし しめじ 塩	きゃべつのスープ きゃべつ 人参 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	麦茶	ひじきおにぎり 精白米 ひじき 鶏ひき肉 人参 醤油 みりん	532 kcal 15.9 g	20.0 g		
2	16	水	牛乳 ミルク チップ	夏野菜たっぷりカレー 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ カレー粉 鶏がらだし 塩 油 アレルゲン不使用ルー	切干大根のサラダ 切干大根 人参 きゅうり ごま油 酢 三温糖 醤油	バナナ			七夕ゼリー☆シ 寒天パバ (ぶどう・マスカット) もも缶 (白桃・黄桃)	546 kcal 19.9 g	18.7 g		
3	17	木	牛乳 おさつで ぼん	ご飯	さばの塩焼き さば 塩	冬瓜と人参のうま煮 冬瓜 人参 さつま揚げ 醤油 みりん 片栗粉 塩 油 鶏がら	みそ汁 小松菜 しめじ 玉ねぎ 煮干し 味噌	麦茶	お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	519 kcal 16.5 g	20.7 g		
4	18	金	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	スタミナソティ 豚こま肉 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 しょうが にんにく 醤油 酒 油	中華風たたききゅうり きゅうり 白煎りごま 醤油 酢 ごま油	すまし汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 醤油 塩	牛乳	チョコバナナパイ バナナ 餃子の皮 (米粉) 三温糖 油 ココア粉	538 kcal 18.9 g	17.6 g		
7		月	牛乳 マシュ マロ	ビビンバ丼 精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 もやし しょうが にんにく 酢 油 醤油 三温糖 みりん 酒	トマトの塩麹マリネ きゅうり トマト 塩麹 酢 油 三温糖	コーンスープ 玉ねぎ ホールコーン パセリ 鶏がら 煮干し 塩 醤油	牛乳	米粉のりんごケーキ 米粉 三温糖 リンゴジャム ベーキングパウダー 油 豆乳	569 kcal 19.9 g	19.7 g			
8	22	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	あじフライ あじ 米粉のパン粉 油 ソース	オクラとえのきの和風サラダ オクラ えのき わかめ 人参 きゅうり 酢 油 醤油	みそ汁 きゃべつ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	麦茶	ポテトの洋風おやき じゃがいも 豆乳チーズ ベーコン 塩 マヨドレ 片栗粉	589 kcal 17.6 g	19.9 g		
9	23	水	牛乳 ミルク チップ	ご飯	鶏肉のにんにくみそ焼き 鶏もも肉 にんにく 味噌 みりん 醤油 ごま油	きゅうりとかぶの梅マヨ和え きゅうり かぶ 梅干し かつお節 マヨドレ 醤油	すまし汁 小松菜 えのき かまぼこ 煮干し 醤油 塩	麦茶	水ようかん こしあん 三温糖 アガー	542 kcal 19.2 g	19.6 g		
10	24	木	牛乳 おさつで ボン	ご飯	厚揚げのミートソース煮 厚揚げ 豚ひき肉 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ケチャップ 油 塩	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	レタスの彩りスープ レタス かにかま 鶏がら ホールコーン 煮干し 塩 醤油	麦茶	ツナマヨのりまき 精白米 ツナ油漬 マヨドレ きゅうり 刻みのり 塩	559 kcal 18.9 g	17.7 g		
11	25	金	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	鮭のいりごま焼き 鮭 醤油 みりん 白煎りごま	刻み昆布の炒め煮 刻み昆布 人参 干し椎茸 油揚げ 醤油 塩	みそ汁 大根 しめじ 小松菜 煮干し 味噌	麦茶	のり塩ポップコーン ポップコーンの種 油 塩 青のり	543 kcal 17.6 g	19.8 g		
12	26	土	牛乳 ミルク チップ	和風スパゲッティ スパゲッティ 人参 玉ねぎ 豚こま肉 しめじ えのき 油 塩 醤油	かぼちゃのスープ かぼちゃ ほうれん草 ベーコン パセリ 鶏がら 煮干し 塩	もも缶 	牛乳	お麩のきなこラスク お麩 きな粉 油 三温糖	510 kcal 16.9 g	14.8 g			
14	28	月	牛乳 マシュ マロ	ご飯	マーボー大根 大根 豚ひき肉 干し椎茸 長ねぎ にら にんにく しょうが 三温糖 油 醤油 味噌 片栗粉 ごま油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	みそ汁 白菜 しめじ 玉ねぎ 煮干し 味噌	ぶどう ジュース	防災用マフィン 小麦粉 ショートニング 卵 油 脱脂粉乳 塩 パン酵母	589 kcal 18.7 g	20.3 g		
	29	火	牛乳 小魚 せんべい	ビビンバ丼 精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 もやし しょうが にんにく 酢 油 醤油 三温糖 みりん 酒	トマトの塩麹マリネ きゅうり トマト 塩麹 酢 油 三温糖	コーンスープ 玉ねぎ ホールコーン パセリ 鶏がら 煮干し 塩 醤油	牛乳	米粉のりんごケーキ 米粉 三温糖 リンゴジャム ベーキングパウダー 油 豆乳	569 kcal 19.9 g	19.7 g			
	30	水	牛乳 ミルク チップ	酵母 ロール	コロッケ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 豆乳 塩 片栗粉 米粉のパン粉 油 ソース	ポイルきゃべつ きゃべつ 塩	冬瓜のスープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	麦茶	しょうゆ焼きおにぎり 精白米 醤油 かつお節	602 kcal 18.6 g	18.3 g		
	31	木	牛乳 おさつで ボン	ご飯	鶏肉のマヨネーズ焼き 鶏もも肉 玉ねぎ 塩 油 マヨドレ	ごま酢和え きゅうり もやし 人参 きゃべつ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油	すまし汁 木綿豆腐 長ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	牛乳	さつまいもドーム さつまいも 塩 三温糖	560 kcal 18.6 g	18.9 g		





日付	曜	昼食				午後 おやつ
1	15	火	おかゆ 鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉	ほうれん草の炒め煮 ほうれん草 もやし 醤油 塩	野菜のスープ 玉ねぎ 人参 煮干し 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 塩
2	16	水	おかゆ 鶏肉と夏野菜のポトフ 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす 煮干し 塩	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油		ミルク かぼちゃがゆ 精白米 かぼちゃ 鶏ひき肉 塩
3	17	木	おかゆ かじきのとりみ煮 かじき 醤油 片栗粉	冬瓜と人参のうま煮 冬瓜 人参 醤油 三温糖	みそ汁 小松菜 玉ねぎ 煮干し 塩	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油
4	18	金	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖	きゅうりの和え物 きゅうり もやし 醤油	みそ汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 味噌	ミルク 人参がゆ 精白米 人参 鶏ひき肉 醤油
7		月	おかゆ 野菜とひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉 人参 もやし 醤油 味噌 片栗粉 三温糖	トマトときゅうりの甘煮 きゅうり トマト 醤油 三温糖	野菜のスープ ほうれん草 玉ねぎ 煮干し 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 人参 塩
8	22	火	おかゆ あかうおの照り煮 あかうお 醤油 三温糖 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク ポテトがゆ 精白米 じゃがいも 人参 塩
9	23	水	おかゆ 鶏肉のみそ煮 鶏ひき肉 味噌 三温糖 片栗粉	おかかあえ きゅうり かぶ かつお節 塩	すまし汁 小松菜 わかめ 煮干し 醤油 塩	ミルク 小松菜のおかゆ 精白米 鶏ひき肉 小松菜 煮干し 醤油
10	24	木	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 鶏ひき肉 木綿豆腐 人参 醤油 三温糖 片栗粉	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	野菜のスープ 玉ねぎ レタス 塩 煮干し	ミルク ツナがゆ 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油
11	25	金	おかゆ 鮭のとりみ煮 鮭 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖	みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	ミルク あかうおのおかゆ 精白米 あかうお 小松菜 醤油
14	28	月	おかゆ 豚ひき肉 大根 醤油 片栗粉 三温糖	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	みそ汁 白菜 玉ねぎ 煮干し 味噌	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 白菜 塩
	29	火	おかゆ 野菜とひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉 人参 もやし 醤油 味噌 片栗粉 三温糖	トマトときゅうりの甘煮 きゅうり トマト 醤油 三温糖	野菜のスープ ほうれん草 玉ねぎ 煮干し 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩
	30	水	パン粥 じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 塩 片栗粉	きゃべつと人参の煮物 きゃべつ 人参 醤油 三温糖	みそ汁 小松菜 冬瓜 煮干し 味噌	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 塩
	31	木	おかゆ 鶏ひき肉のみそ煮 鶏ひき肉 味噌 三温糖 片栗粉	おかかあえ きゃべつ 人参 かつお節 醤油	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油



R7年度7月 館第二すざのご保育園



献立表(12～15か月頃)

日付	曜	朝おやつ	昼食				午後 おやつ	
1	15	火	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉のさっぱりレモン焼き 鶏もも肉 レモン汁 酒 塩 醤油 三温糖	ほうれん草としめじのソティ ほうれん草 もやし しめじ 塩 油	きゃべつのスープ きゃべつ 人参 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 ひじきおにぎり 精白米 ひじき 鶏ひき肉 人参 醤油 みりん
2	16	水	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	鶏肉と夏野菜のポトフ 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす 煮干し 塩	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油		牛乳 七夕ゼリー☆シ 寒天パパ(ぶどう・マスカット) もも缶(白桃・黄桃)
3	17	木	牛乳 ベビー スティック	軟飯	さばの塩焼き さば 塩	冬瓜と人参のうま煮 冬瓜 人参 醤油 三温糖	みそ汁 小松菜 しめじ 玉ねぎ 煮干し 味噌	牛乳 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ
4	18	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖	中華風たたききゅうり きゅうり 白煎りごま 醤油 酢 ごま油	すまし汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 醤油 塩	牛乳 人参がゆ 精白米 人参 鶏ひき肉 醤油
7		月	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	野菜とひき肉のそぼろ煮 豚ひき肉 人参 もやし 三温糖 醤油 味噌 片栗粉	トマトの塩麴マリネ きゅうり トマト 塩麴 酢 油 三温糖	野菜のスープ ほうれん草 玉ねぎ 煮干し 塩	牛乳 米粉のりんごケーキ 米粉 三温糖 リンゴジャム ベーキングパウダー 油 豆乳
8	22	火	牛乳 ベビー スティック	軟飯	あじフライ あじ 米粉のパン粉 油 ソース	オクラとえのきの和風サラダ オクラ えのき わかめ 人参 きゅうり 酢 油 醤油	みそ汁 きゃべつ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	牛乳 ポテトの洋風おやき じゃがいも 豆乳チーズ ベーコン 塩 マヨドレ 片栗粉
9	23	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 醤油 三温糖	きゅうりとかぶの梅マヨ和え きゅうり かぶ 梅干し かつお節 マヨドレ 醤油	すまし汁 小松菜 わかめ 煮干し 醤油 塩	牛乳 水ようかん こしあん 三温糖 アガー
10	24	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 醤油 三温糖 片栗粉	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	野菜のスープ 玉ねぎ レタス 煮干し 塩	牛乳 ツナマヨのりまき 精白米 ツナ油漬 マヨドレ きゅうり 刻みのり 塩
11	25	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鮭の照り焼き 鮭 醤油 みりん	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖	みそ汁 大根 しめじ 小松菜 煮干し 味噌	牛乳 あかうおのおかゆ 精白米 あかうお 小松菜 醤油
14	28	月	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	大根のそぼろ煮 豚ひき肉 大根 醤油 三温糖 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 酢	みそ汁 白菜 しめじ 玉ねぎ 煮干し 味噌	牛乳 防災用マフィン 小麦粉 ショートニング 卵 油 脱脂粉乳 塩 パン酵母
	29	火	牛乳 ベビー スティック	軟飯	野菜とひき肉のそぼろ煮 豚ひき肉 人参 もやし 三温糖 醤油 味噌 片栗粉	トマトの塩麴マリネ きゅうり トマト 塩麴 酢 油 三温糖	野菜のスープ ほうれん草 玉ねぎ 煮干し 塩	牛乳 米粉のりんごケーキ 米粉 三温糖 リンゴジャム ベーキングパウダー 油 豆乳
	30	水	牛乳 ベビー スティック	酵母 ロール	コロッケ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 豆乳 塩 片栗粉 米粉のパン粉 油 ソース	ボイルきゃべつ きゃべつ 塩	冬瓜のスープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり 精白米 醤油 かつお節
	31	木	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉のマヨネーズ焼き 鶏もも肉 玉ねぎ 塩 油 マヨドレ	和風サラダ きゅうり もやし 人参 きゃべつ 三温糖 塩 酢 醤油	すまし汁 木綿豆腐 長ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	牛乳 さつまいもドーム さつまいも 塩 三温糖

