

第一保育所 7月の献立



日	曜日	午前おやつ		午後おやつ		主な食材	kcal	塩分
		離乳	乳児	離乳	乳児			
1	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	夏野菜カレー、フライドポテト、 フルーツヨーグルト	ハイハイ ターン	米、豚肉、南瓜、茄子、玉葱、人参、ピーマン、カ レー粉//フライドポテト//みかん缶、黄桃缶、パイン 缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 508	1.3
2	木	魚 せんべい	動物 ビスケット	ごはん、厚揚げの肉味噌かけ、 ひじきの中華サラダ、吸物	野菜 スナック	米//厚揚げ、鶏ミンチ、玉葱、人参//ひじき、春雨、 胡瓜、人参、コーン、ハム//麩、えのき、わかめ	牛乳 436	1.0
3	金	ハイハイ 野菜	ベジタべる	パン、ポークチャップ、 フレンチサラダ、コーンポタージュ	ベビー ダノン	パン、ジャム//豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーン ピース、ケチャップ//キャベツ、胡瓜、人参、コーン //コーンポタージュの素//フルーチェの素、牛乳	牛乳 453	1.7
4	土	おかし	おかし	そうめん、鶏肉とじゃが芋煮、 フルーツ	おかし	そうめん、人参、わかめ、オクラ//鶏肉、じゃが芋、 グリーンピース//黄桃缶	牛乳 416	2.1
6	月	ハイハイ	星たべよ	ごはん、ふりかけ、さわらの照り煮、 スパゲティサラダ、吸物	魚 スナック	米//ふりかけ//さわら//スパゲティ、ミックスベジタ ブル、かにかま、マヨネーズ//ほうれん草、なると、 えのき	牛乳 487	1.6
7	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	コーンごはん、星のコロケ、 カリフラワーカレーマヨ和え、 そうめん汁	すいか	米、コーン//星のコロケ//カリフラワー、じゃが 芋、人参、ツナ、カレー粉、マヨネーズ//そうめん、 麩、オクラ、人参、葱//すいか	牛乳 513	1.6
8	水	おこめ せんべい	白い風船	豚丼、みかん甘酢サラダ、味噌汁	バナナ	米、豚肉、玉葱、人参//キャベツ、胡瓜、みかん缶// 小松菜、玉葱、油揚げ//プリンの素、牛乳、ケーキ シロップ	牛乳 479	1.3
9	木	魚 せんべい	とんがり コーン	ごはん、鶏肉の味噌炒め、 トマトとブロッコリーのサラダ、吸物	野菜 スナック	米//鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン//トマ ト、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ//豆腐、葱、 わかめ	牛乳 476	1.1
10	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	冷し中華、ミートボール、フルーツ	南瓜煮	中華麺、もやし、胡瓜、ささみ、錦糸卵//肉団子、ケ チャップ//みかん缶、パイン缶//ホットケーキミックス、 牛乳、卵、ケーキシロップ	牛乳 459	1.9
11	土	おかし	おかし	お好み焼き、粉ふき芋、スープ	おかし	キャベツ、豚肉、葱、卵、小麦粉、青のり、かつお 節、お好み焼きソース、マヨネーズ//じゃが芋、パセ リ//玉葱、人参、わかめ	牛乳 445	1.2
13	月	ハイハイ	ばりんこ	ごはん、ふりかけ、南瓜コロケ、 春雨サラダ、中華スープ	バナナ	米//ふりかけ//南瓜コロケ//春雨、人参、ブロッ コリー、錦糸卵、マヨネーズ//なると、葱、わかめ// 麩、マーガリン（植物性）	牛乳 514	1.3
14	火	ひじき せんべい	カニチップ	カレーライス、かにかまサラダ、 フルーツヨーグルト	野菜 スナック	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もや し、胡瓜、かにかま、ドレッシング//みかん缶、黄桃 缶、パイン缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 525	1.6
15	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	親子丼、オーロラサラダ、味噌汁	ハイハイ	米、卵、鶏肉、玉葱、干しいたけ、みつば//ブロッ コリー、じゃが芋、人参、ケチャップ、マヨネーズ//玉 葱、小松菜、油揚げ//ぶどうジュース、寒天	牛乳 463	1.7
16	木	魚 せんべい	動物 ビスケット	スパゲティミートソース、 コールスローサラダ、コンソメスープ	魚 スナック	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、グリーンピ ース、トマトソース、ケチャップ//キャベツ、人参、 コーン、マヨネーズ、レモン果汁//玉葱、人参、しめ じ、パセリ	牛乳 492	1.3
17	金	ハイハイ 野菜	ベジタべる	ゆかりごはん、鶏肉の唐揚げ、 ほうれん草のごま和え、味噌汁	ベビー ダノン	米、ゆかり//鶏肉//ほうれん草、もやし、人参、ごま //なす、玉葱、麩//豆乳、きなこ	牛乳 490	1.3
18	土	おかし	おかし	わかめごはん、 ポテトとウインナー炒め、 コンソメスープ	おかし	米、わかめご飯の素//じゃが芋、ウインナー、玉葱、 いんげん//ミックスベジタブル、玉葱	牛乳 462	1.2
21	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	ごはん、豆腐ハンバーグ、 ひじきサラダ、卵スープ	野菜 スナック	米//豆腐ハンバーグ、玉葱、しめじ//ひじき、胡瓜、 人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//卵、玉葱、わかめ	牛乳 487	1.2
22	水	おこめ せんべい	白い風船	ごはん、麻婆豆腐、パンサンスー、 スープ	ベビー ダノン	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、干しいたけ//春 雨、きゅうり、人参、ササミ//青梗菜、玉葱、人参// パイン缶、寒天	牛乳 467	0.9
23	木	魚 せんべい	とんがり コーン	ごはん、ふりかけ、筑前煮、 マカロニサラダ、味噌汁	ひじき せんべい	米//ふりかけ//鶏肉、ごぼう、里芋、さつまいも、人 参、干しいたけ、いんげん//マカロニ、卵、胡瓜、 人参、マヨネーズ//なす、玉葱、油揚げ	牛乳 514	1.4
24	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	焼きそば、 コンソメポテトウインナー、スープ	バナナ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃ が芋、ウインナー、パセリ//しめじ、玉葱、わかめ// ホットケーキミックス、バナナ豆乳	牛乳 537	2.0
25	土	おかし	おかし	ひやむぎ、 しらすりスクランブルエッグ、 フルーツ	おかし	ひやむぎ、なると、ほうれん草、わかめ、葱//卵、玉 葱、しらす、ケチャップ//黄桃缶、パイン缶	牛乳 447	1.9
27	月	ハイハイ	ばりんこ	ごはん、サーモンフライ、 ポテトサラダ、吸物	ベビー ダノン	米//サーモンフライ//じゃがいも、ミックスベジタ ブル、マヨネーズ//麩、わかめ、葱//カルピス、寒天	牛乳 484	1.2
28	火	ひじき せんべい	カニチップ	ごはん、豚肉の焼肉風、 春雨甘酢和え、味噌汁	魚 スナック	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参//春雨、胡瓜、人 参、ハム//豆腐、油揚げ、葱	牛乳 485	1.5
29	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	サラダうどん、竹輪の磯辺揚げ、 フルーツ	さつま芋 煮	うどん、キャベツ、胡瓜、トマト、ツナ、コーン//竹 輪、天ぷら粉、青のり//オレンジ//ホットケーキミッ クス、魚肉ソーセージ、コーン、パセリ、マヨネーズ	牛乳 468	2.3
30	木	魚 せんべい	動物 ビスケット	そばろごはん、 小松菜と高野豆腐卵とじ、味噌汁	野菜 スナック	米、鶏ミンチ、グリーンピース//小松菜、卵、高野豆 腐、人参//里芋、玉葱、油揚げ	牛乳 487	1.5
31	金	ハイハイ 野菜	ベジタべる	ごはん、肉じゃが、塩昆布和え、 吸物	ひじき せんべい	米//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、いんげん、糸こん にやく//キャベツ、胡瓜、人参、コーン、塩昆布//豆 腐、みつば、わかめ	牛乳 462	1.3

☆離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。
 ☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。
 ☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使用しています。
 ☆マヨネーズは特定原材料7品目・カレーは28品目 未使用のもので提供しています。

