

下羽栗保育所 7月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	火	ハッピーターン	ゆかりごはん、肉じゃが、小松菜お浸し、味噌汁	ブライム	米、ゆかり//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、糸こんにゃく、グリーンピース//小松菜、人参//豆腐、わかめ、油揚げ	牛乳 494	1.7
2	水	サッポロポテト	ごはん、親子煮、大根サラダ、吸物	バームクーヘン	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//大根、胡瓜、人参、ツナ、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳 508	1.6
3	木	雪の宿	夏野菜カレー、揚げたこ焼き、フルーツヨーグルト	黒棒	米、豚肉、南瓜、茄子、ピーマン、コーン、トマト缶、カレー粉//たこ焼き//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 528	1.6
4	金	ビスコ	中華丼、パンパンジー、春雨スープ	しるこサンド	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、しいたけ、うすらの卵//ささみ、もやし、胡瓜、人参、ドレッシング//春雨、わかめ、こま	牛乳 511	1.2
5	土	七夕会					
七夕まつり	7月	動物ビスケット	ごはん、ふりかけ、星のコロッケ、グリーンサラダ、そうめん汁	フルーツポンチ	米//ふりかけ//星のコロッケ//ブロッコリー、アスパラ、胡瓜、コーン、ドレッシング//そうめん、錦糸卵、オクラ、人参//フルーツ缶、寒天缶	牛乳 521	1.6
8	火	ボーロ	スパゲティミートソース、ツナサラダ、コンソメスープ	ぼたぼた焼き	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 504	1.6
9	水	さやえんどうスナック	ごはん、豚肉の生姜焼き、切干大根煮、味噌汁	ハーベスト	米//豚肉、玉葱、人参、しめじ//切干大根、人参、さつま揚げ//里芋、わかめ、油揚げ	牛乳 494	1.7
10	木	かっぱえびせん	ごはん、えび団子と野菜の煮物、ほうれん草ゆかり和え、味噌汁	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//えび団子、白菜、人参、いんげん//ほうれん草、人参、えのき、ゆかり//豆腐、葱、わかめ	牛乳 491	1.8
11	金	サブレ	わかめごはん、メンチカツ、もやしハムサラダ、吸物	ばりんこ	米、わかめご飯の素//メンチカツ//もやし、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//小松菜、葱、麩	牛乳 511	1.8
12	土	ハッピーターン	サラダうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ハーベスト	うどん、ほうれん草、もやし、ツナ、コーン//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//黄桃缶	牛乳 453	2.2
14	月	雪の宿	枝豆ひじきごはん、厚焼き玉子、吸物、一口ゼリー	すいか	米、ひじき、枝豆、人参、油揚げ//厚焼き玉子//えのき、みつば、麩//すいか	牛乳 468	1.4
15	火	星たべよ	パン、焼きビーフン、餃子、スープ	しるこサンド	パン//ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//餃子//玉葱、コーン、わかめ	牛乳 496	1.8
16	水	ベジタべる	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、ブロッコリーサラダ、吸物	ブライム	米//鶏肉、玉葱、人参、しめじ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//小松菜、わかめ、麩	牛乳 483	1.7
17	木	黒棒	ごはん、ふりかけ、白身フライ、筑前煮、味噌汁	ハッピーターン	米//ふりかけ//白身フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ//豆腐、葱、油揚げ	牛乳 495	1.8
18	金	サッポロポテト	カレーライス、いんげんサラダ、フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//いんげん、もやし、ツナ、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 539	1.5
19	土	黒棒	焼きそば、ポテトサラダ、スープ	雪の宿	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//じゃが芋、人参、コーン、マヨネーズ//ウインナー、玉葱、人参	牛乳 483	2.0
22	火	ばりんこ	ごはん、肉団子の酢豚風、マカロニサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//肉団子、玉葱、人参、ピーマン//マカロニ、人参、枝豆、コーン、ツナ、マヨネーズ//豆腐、白菜、わかめ	牛乳 535	1.9
23	水	ボーロ	菜飯、鰯のカレーマヨ焼き、かにかまサラダ、吸物	ポッキンジュース・ハッピーターン	米、菜飯の素//鰯、マヨネーズ、カレー粉//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳 488	1.4
24	木	サブレ	冷し中華、厚揚げ煮、フルーツ	アメリカンドッグ	中華麺、胡瓜、もやし、ハム、錦糸卵//厚揚げ、人参、しいたけ//黄桃缶、みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、ウインナー	牛乳 518	2.5
25	金	かっぱえびせん	ごはん、鶏の唐揚げ、さつま芋サラダ、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//鶏肉//さつま芋、人参、枝豆、マヨネーズ//大根、わかめ、葱	牛乳 524	1.4
26	土	ハッピーターン	ひやむぎ、ジャーマンポテト、フルーツ	ばりんこ	ひやむぎ、ほうれん草、わかめ、コーン、かまぼこ//ウインナー、じゃが芋、玉葱//パイナップル	牛乳 439	2.0
28	月	星たべよ	ごはん、エビマヨ、チンゲン菜の和え物、中華スープ	フルーチェ	米//えびフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//チンゲン菜、人参、えのき//コーン、人参、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳 524	1.1
29	火	いわしっこ・一口ゼリー	焼きそば、春巻き、スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//玉葱、わかめ、こま	牛乳 459	1.8
30	水	雪の宿	木の葉丼、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	わらび餅	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ひじき、人参、枝豆、竹輪、マヨネーズ//オクラ、葱、麩//わらび餅、きな粉	牛乳 505	1.7
31	木	ブライム	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華スープ	サッポロポテト	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、人参、コーン、ドレッシング//チンゲン菜、葱、こま	牛乳 522	1.1

☆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します。





下羽栗保育所 7月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分	
1	火	ゆかりごはん、肉じゃが、小松菜お浸し、味噌汁		ブライム	米、ゆかり//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、糸こんにゃく、グリーンピース//小松菜、人参//豆腐、わかめ、油揚げ	牛乳	504	1.8
2	水	ごはん、親子煮、大根サラダ、吸物		バームクーヘン	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//大根、胡瓜、人参、ツナ、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳	507	1.7
3	木	夏野菜カレー、揚げたこ焼き、フルーツヨーグルト		黒棒	米、豚肉、南瓜、茄子、ピーマン、コーン、トマト缶、カレー粉//たこ焼き//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	562	1.6
4	金	中華丼、パンパンジー、春雨スープ		しるこサンド	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、しいたけ、うずらの卵//ささみ、もやし、胡瓜、人参、ドレッシング//春雨、わかめ、ごま	牛乳	526	1.1
5	土	七夕会						
七夕まつり	7	月	ごはん、ふりかけ、星のコロッケ、グリーンサラダ、そうめん汁	フルーツボンチ	米//ふりかけ//星のコロッケ//ブロッコリー、アスパラ、胡瓜、コーン、ドレッシング//そうめん、錦糸卵、オクラ、人参//フルーツ缶、寒天缶	牛乳	532	1.8
	8	火	スパゲティミートソース、ツナサラダ、コンソメスープ	ぼたぼた焼き	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳	521	1.6
9	水	ごはん、豚肉の生姜焼き、切干大根煮、味噌汁		ハーベスト	米//豚肉、玉葱、人参、しめじ//切干大根、人参、さつま揚げ//里芋、わかめ、油揚げ	牛乳	502	1.6
10	木	ごはん、えび団子と野菜の煮物、ほうれん草ゆかり和え、味噌汁		ポッキンジュース・ハッピーターン	米//えび団子、白菜、人参、いんげん//ほうれん草、人参、えのき、ゆかり//豆腐、葱、わかめ	牛乳	518	1.9
11	金	わかめごはん、メンチカツ、もやしハムサラダ、吸物		ばりんこ	米、わかめご飯の素//メンチカツ//もやし、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//小松菜、葱、麩	牛乳	572	2.1
12	土	ハッピーターン	サラダうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ハーベスト	うどん、ほうれん草、もやし、ツナ、コーン//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//黄桃缶	牛乳	522	2.5
14	月	枝豆ひじきごはん、厚焼き玉子、吸物、一口ゼリー		すいか	米、ひじき、枝豆、人参、油揚げ//厚焼き玉子//えのき、みつば、麩//すいか	牛乳	478	1.3
15	火	パン、焼きビーフン、餃子、スープ		しるこサンド	パン//ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//餃子//玉葱、コーン、わかめ	牛乳	510	1.9
16	水	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、ブロッコリーサラダ、吸物		ブライム	米//鶏肉、玉葱、人参、しめじ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//小松菜、わかめ、麩	牛乳	490	1.7
17	木	ごはん、ふりかけ、白身フライ、筑前煮、味噌汁		ハッピーターン	米//ふりかけ//白身フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ//豆腐、葱、油揚げ	牛乳	555	2.3
18	金	カレーライス、いんげんサラダ、フルーツヨーグルト		カルシウムせんべい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//いんげん、もやし、ツナ、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	545	1.4
19	土	黒棒	焼きそば、ポテトサラダ、スープ	雪の宿	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//じゃが芋、人参、コーン、マヨネーズ//ウインナー、玉葱、人参	牛乳	533	2.0
22	火	ごはん、肉団子の酢豚風、マカロニサラダ、味噌汁		ハーベスト	米//肉団子、玉葱、人参、ピーマン//マカロニ、人参、枝豆、コーン、ツナ、マヨネーズ//豆腐、白菜、わかめ	牛乳	563	1.9
23	水	菜飯、鰯のカレーマヨ焼き、かにかまサラダ、吸物		ポッキンジュース・ハッピーターン	米、菜飯の素//鰯、マヨネーズ、カレー粉//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳	531	1.4
24	木	冷し中華、厚揚げ煮、フルーツ		アメリカンドッグ	中華麺、胡瓜、もやし、ハム、錦糸卵//厚揚げ、人参、しいたけ//黄桃缶、みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、ウインナー	牛乳	539	2.5
25	金	ごはん、鶏の唐揚げ、さつま芋サラダ、味噌汁		ぼたぼた焼き	米//鶏肉//さつま芋、人参、枝豆、マヨネーズ//大根、わかめ、葱	牛乳	589	1.2
26	土	ハッピーターン	ひやむぎ、ジャーマンポテト、フルーツ	ばりんこ	ひやむぎ、ほうれん草、わかめ、コーン、かまぼこ//ウインナー、じゃが芋、玉葱//パイナップル	牛乳	496	2.1
28	月	ごはん、エビマヨ、チンゲン菜の和え物、中華スープ		フルーチェ	米//えびフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//チンゲン菜、人参、えのき//コーン、人参、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳	531	1.1
29	火	焼きそば、春巻き、スープ		ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	509	2.0
30	水	木の葉丼、ひじきと竹輪のサラダ、吸物		わらび餅	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ひじき、人参、枝豆、竹輪、マヨネーズ//オクラ、葱、麩//わらび餅、きな粉	牛乳	536	1.5
31	木	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華スープ		サッポロポテト	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、人参、コーン、ドレッシング//チンゲン菜、葱、ごま	牛乳	541	1.1

☆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します。