

下羽栗保育所 7月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	屋食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	水	ブライム	ごはん、豚肉の生姜焼き、スパサラダ、味噌汁	星たべよ	米//豚肉、玉葱、人参、しめじ//スパゲティ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ//小松菜、葱、麩	牛乳 514	1.5
2	木	雪の宿	鶏そぼろ丼、切干大根煮、味噌汁	黒棒	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//切干大根、人参、さつま揚げ//里芋、葱、わかめ	牛乳 457	2.1
3	金	ハーベスト	わかめごはん、白身フライ、いんげん竹輪和え、味噌汁	しるこサンド	米、わかめご飯の素//白身フライ//いんげん、もやし、竹輪//白菜、葱、油揚げ	牛乳 484	1.8
4	土	七夕会					
6	月	ポーロ	夏野菜カレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ぼたぼた焼き	米、豚肉、南瓜、茄子、ピーマン、コーン、トマト缶、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 546	1.6
7	火	ぱりんこ	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	すいか	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//すいか	牛乳 489	1.3
8	水	カルシウムせんべい	ごはん、肉団子の酢豚風、パンパンジー、中華スープ	ビスコ	米//肉団子、玉葱、人参、ピーマン//サラダチキン、もやし、胡瓜、人参、ドレッシング//なると、わかめ、ごま	牛乳 486	1.7
9	木	サッポロポテト	炊き込みごはん、厚焼き玉子、菜の花お浸し、吸物	麩ラスク	米、鶏肉、人参、しいたけ、油揚げ//厚焼き玉子//菜の花、人参、えのき//豆腐、みつば、わかめ//麩、マーガリン	牛乳 510	1.4
10	金	サブレ	スパゲティミートソース、かにかまサラダ、コンソメスープ	ハッピーターン	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、かにかま、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 506	1.7
11	土	ハッピーターン	サラダうどん、ジャーマンポテト、フルーツ	サブレ	うどん、オクラ、人参、コーン、ツナ//ウインナー、じゃが芋、玉葱//パイン缶	牛乳 462	1.9
13	月	雪の宿	そうめん、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	わらび餅	そうめん、茄子、おくら、葱、かまぼこ、わかめ//竹輪、てんぷら粉、青のり//黄桃缶//わらび餅、きな粉	牛乳 464	1.9
14	火	しるこサンド	ごはん、豚肉と野菜の味噌炒め、春雨サラダ、吸物	ハーベスト	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//小松菜、わかめ、麩	牛乳 498	1.7
15	水	星たべよ	木の葉丼、ひじきと竹輪のサラダ、味噌汁	フルーツポンチ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ひじき、胡瓜、人参、竹輪、マヨネーズ//白菜、葱、麩//フルーツ缶、寒天缶	牛乳 468	1.7
16	木	黒棒	ごはん、鶏と厚揚げの中華風煮、大根サラダ、吸物	ブライム	米//鶏肉、厚揚げ、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//大根、人参、ツナ、ドレッシング//オクラ、わかめ、麩	牛乳 478	1.3
17	金	かっぱえびせん	パン、メンチカツ、ブロッコリーサラダ、卵スープ	ポッキンジュース・ハッピーターン	パン、ジャム//メンチカツ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//卵、玉葱、パセリ	牛乳 535	2.0
18	土	ブライム	焼きビーフン、ポテトサラダ、スープ	雪の宿	ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//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 452	1.6
21	火	ぱりんこ	ごはん、ふりかけ、コロッケ、筑前煮、味噌汁	プリン	米//ふりかけ//コロッケ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん//白菜、葱、油揚げ//プリン	牛乳 537	1.9
22	水	ポーロ	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 541	1.4
23	木	サブレ	ゆかりごはん、煮魚、かにかまサラダ、味噌汁	ぼたぼた焼き	米、ゆかり//赤魚//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//豆腐、葱、油揚げ	牛乳 470	1.9
24	金	サッポロポテト	冷し中華、えびしゅうまい、フルーツ	フライドポテト	中華麺、胡瓜、もやし、ハム、錦糸卵//えびしゅうまい//黄桃缶、みかん缶//フライドポテト	牛乳 510	2.4
25	土	ハッピーターン	ひやむぎ、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ぱりんこ	ひやむぎ、ほうれん草、わかめ、コーン、かまぼこ//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//黄桃缶	牛乳 425	1.7
27	月	ブライム	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	黒棒	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//大根、わかめ、麩	牛乳 473	1.8
28	火	ハーベスト	焼きそば、餃子、スープ	フルーチェ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//玉葱、コーン、わかめ//フルーチェの素、牛乳	牛乳 485	1.8
29	水	いわしっこ・一口ゼリー	ごはん、鶏の唐揚げ、小松菜おかか和え、味噌汁	ハッピーターン	米//鶏肉//小松菜、人参、かつお節//大根、わかめ、葱	牛乳 504	1.3
30	木	かっぱえびせん	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、マカロニサラダ、味噌汁	バームクーヘン	米//ふりかけ//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//えのき、わかめ、油揚げ	牛乳 542	2.0
31	金	星たべよ	ごはん、麻婆豆腐、ブロッコリーナムル、中華スープ	ビスコ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//ブロッコリー、人参//チンゲン菜、葱、ごま	牛乳 492	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	水	ごはん、豚肉の生姜焼き、スパサラダ、味噌汁		星たべよ	米//豚肉、玉葱、人参、しめじ//スパゲティ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ//小松菜、葱、麩	牛乳 525	1.5
2	木	鶏そぼろ丼、切干大根煮、味噌汁		黒棒	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//切干大根、人参、さつま揚げ//里芋、葱、わかめ	牛乳 470	2.0
3	金	わかめごはん、白身フライ、いんげん竹輪和え、味噌汁		しるこサンド	米、わかめご飯の素//白身フライ//いんげん、もやし、竹輪//白菜、葱、油揚げ	牛乳 521	2.0
4	土	七夕会					
6	月	夏野菜カレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト		ぼたぼた焼き	米、豚肉、南瓜、茄子、ピーマン、コーン、トマト缶、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 600	1.8
7	火	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		すいか	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//すいか	牛乳 504	1.4
8	水	ごはん、肉団子の酢豚風、バンバンジー、中華スープ		ビスコ	米//肉団子、玉葱、人参、ピーマン//サラダチキン、もやし、胡瓜、人参、ドレッシング//なると、わかめ、ごま	牛乳 524	1.7
9	木	炊き込みごはん、厚焼き玉子、菜の花お浸し、吸物		麩ラスク	米、鶏肉、人参、しいたけ、油揚げ//厚焼き玉子//菜の花、人参、えのき//豆腐、みつば、わかめ//麩、マーガリン	牛乳 543	1.5
10	金	スパゲティミートソース、かにかまサラダ、コンソメスープ		ハッピーターン	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、かにかま、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 525	1.7
11	土	ハッピーターン サラダうどん、ジャーマンポテト、フルーツ		サブレ	うどん、オクラ、人参、コーン、ツナ//ウインナー、じゃが芋、玉葱//パイナップル	牛乳 516	2.1
13	月	そうめん、竹輪の磯部揚げ、フルーツ		わらび餅	そうめん、茄子、おくら、葱、かまぼこ、わかめ//竹輪、てんぷら粉、青のり//黄桃缶//わらび餅、きな粉	牛乳 500	2.1
14	火	ごはん、豚肉と野菜の味噌炒め、春雨サラダ、吸物		ハーベスト	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//小松菜、わかめ、麩	牛乳 510	1.6
15	水	木の葉丼、ひじきと竹輪のサラダ、味噌汁		フルーツポンチ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ひじき、胡瓜、人参、竹輪、マヨネーズ//白菜、葱、麩//フルーツ缶、寒天缶	牛乳 461	1.6
16	木	ごはん、鶏と厚揚げの中華風煮、大根サラダ、吸物		ブライム	米//鶏肉、厚揚げ、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//大根、人参、ツナ、ドレッシング//オクラ、わかめ、麩	牛乳 504	1.4
17	金	パン、メンチカツ、ブロッコリーサラダ、卵スープ		ポッキンジュース・ハッピーターン	パン、ジャム//メンチカツ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//卵、玉葱、パセリ	牛乳 547	2.1
18	土	ブライム 焼きビーフン、ポテトサラダ、スープ		雪の宿	ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//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 506	1.7
21	火	ごはん、ふりかけ、コロッケ、筑前煮、味噌汁		プリン	米//ふりかけ//コロッケ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん//白菜、葱、油揚げ//プリン	牛乳 574	2.1
22	水	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト		ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、人参、ハム、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 561	1.5
23	木	ゆかりごはん、煮魚、かにかまサラダ、味噌汁		ぼたぼた焼き	米、ゆかり//赤魚//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//豆腐、葱、油揚げ	牛乳 502	1.9
24	金	冷し中華、えびしゅうまい、フルーツ		フライドポテト	中華麺、胡瓜、もやし、ハム、錦糸卵//えびしゅうまい//黄桃缶、みかん缶//フライドポテト	牛乳 554	2.6
25	土	ハッピーターン ひやむぎ、肉団子ケチャップ炒め、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//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//黄桃缶	牛乳 496	1.9
27	月	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		黒棒	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//大根、わかめ、麩//フルーチェの素、牛乳	牛乳 500	2.0
28	火	焼きそば、餃子、スープ		フルーチェ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//玉葱、コーン、わかめ	牛乳 549	1.9
29	水	ごはん、鶏の唐揚げ、小松菜おかか和え、味噌汁		ハッピーターン	米//鶏肉//小松菜、人参、かつお節//大根、わかめ、葱	牛乳 543	1.1
30	木	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、マカロニサラダ、味噌汁		バームクーヘン	米//ふりかけ//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//えのき、わかめ、油揚げ	牛乳 552	2.0
31	金	ごはん、麻婆豆腐、ブロッコリーナムル、中華スープ		ビスコ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//ブロッコリー、人参//チンゲン菜、葱、ごま	牛乳 510	1.0

☆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。

