



7月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー	622 kcal	たんぱく質	22.6 g	脂質	21.2 g	作成者：管理栄養士 上原
3歳以上児 エネルギー	595 kcal	たんぱく質	21.9 g	脂質	18.8 g	

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ (3歳未満児のみ)	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1	水	牛乳 揚げ一番	ごはん、あじの南蛮漬け いんげんの磯和え えのきのみそ汁	牛乳 いちごジャムケーキ	揚げ一番、米、小麦粉、サラダ油 砂糖、ホットケーキミックス、 いちごジャム	牛乳、あじ、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 さやいんげん、えのき
2	木	牛乳 ハッピーターン	ごはん、やみつきちキン ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 フルーツポンチ	ハッピーターン、米、 じゃがいも、卵なしマヨネーズ、 砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 みかん、もも、パイナップル
3	金	牛乳 ソフトサラダ	ごはん、八宝菜 ささみの中華サラダ わかめスープ	牛乳 お好み焼き	ソフトサラダ、米、サラダ油、 片栗粉、ごま、ごま油、小麦粉、 卵なしマヨネーズ	牛乳、豚肉、えび、うずら卵、 鶏ささみ、わかめ、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ、もやし、 きゅうり
4	土	麦茶 ばりんこ	お弁当	麦茶 しるこサンド	ばりんこ、しるこサンド		
6	月	牛乳 ぼたぼた焼き	大豆カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 きなこ蒸しパン	ぼたぼた焼き、米、サラダ油、 カレー粉、卵なしマヨネーズ、 砂糖、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、大豆、ハム、きなこ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 とまと、キャベツ、みかん
7	火	牛乳 プチゼリー	ごはん、ミートローフ カリフラワーのごまドレ和え そうめんのすまし汁	牛乳 ぶどうゼリー	プチゼリー、米、パン粉、そうめん、 ぶどうジュース、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 カリフラワー、とうもろこし、 おくら、もも
8	水	牛乳 揚げ一番	ごはん、野菜炒め いんげんの塩昆布和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 かぼちゃ団子の冷やしぜんざい	揚げ一番、米、サラダ油、ごま、 かぼちゃ、あずき、片栗粉	牛乳、豚肉、塩昆布、みそ、 わかめ、油揚げ	キャベツ、にんじん、ピーマン、 もやし、さやいんげん、たまねぎ、 切り干し大根
9	木	牛乳 ハッピーターン	ごはん、赤魚のオーロラソースかけ 粉ふきしも キャベツのみそ汁	麦茶 フルーチェ	ハッピーターン、米、小麦粉、 片栗粉、サラダ油、じゃがいも、 焼きふ、フルーチェ	牛乳、赤魚、みそ	えだまめ、キャベツ、たまねぎ、 しめじ
10	金	牛乳 ソフトサラダ	ごはん、ブルコギ チョレギ風サラダ わかめスープ	牛乳 ツナコーントースト	ソフトサラダ、米、ごま、ごま油、 砂糖、食パン、卵なしマヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、牛肉、鶏ささみ、ツナ	にんじん、たまねぎ、にら、もやし、 にんにく、しょうが、レタス、 きゅうり、えだまめ、とうもろこし
11	土	麦茶 ばりんこ	お弁当	麦茶 しるこサンド	ばりんこ、しるこサンド		
13	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん、マーボナス もやしの中華サラダ ちんげんさいスープ	牛乳 ひじきのおやき	ぼたぼた焼き、米、サラダ油、砂糖、 片栗粉、ごま、ごま油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ、絹ごし豆腐、 わかめ、みそ、ひじき	なす、にんじん、たまねぎ、しょうが、 もやし、きゅうり、ちんげんさい、 とうもろこし
14	火	牛乳 チーズ	ごはん、たらのケチャップあんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 コロケ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、 春雨、わんたんの皮、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	牛乳、チーズ、たら、ハム、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 きゅうり、しいたけ、こまつな
15	水	牛乳 揚げ一番	菜めし、かしわのじゅんじゅん えび豆 お調汁	麦茶 サラダパン	揚げ一番、米、ごま、ごま油、砂糖、 コッペパン、卵なしマヨネーズ さとも	鶏肉、木綿豆腐、大豆、さくらえび、 油揚げ、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、 えのき、だいこん、たうあん
16	木	牛乳 ハッピーターン	ごはん、さばのカレーソーテー キャベツのごまドレ和え ころころスープ	牛乳 チヂミ	ハッピーターン、米、小麦粉、 カレー粉、小麦粉、片栗粉、ごま油	さば、ハム、大豆、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 えだまめ、たまねぎ、にら
17	金	牛乳 ソフトサラダ	コッペパン、じゃがいもラザニア ブロッコリーの青じそドレ コンスープ、バナナケーキ	牛乳 鮭のカレーピラフ	ソフトサラダ、コッペパン、片栗粉、 ホットケーキミックス、米、 カレー粉、じゃがいも	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、 ツナ、鮭	たまねぎ、にんじん、とまと、 にんにく、ブロッコリー、 とうもろこし、さやいんげん
18	土	麦茶 ばりんこ	お弁当	麦茶 しるこサンド	ばりんこ、しるこサンド		
20	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん、豆腐チャンプルー もずく酢 夏野菜のみそ汁	牛乳 サターアングギー	ぼたぼた焼き、米、サラダ油、砂糖、 かぼちゃ、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、もずく	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、オクラ、たまねぎ、なす
21	火	牛乳 プチゼリー	ごはん、あじのかば焼き かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁	牛乳 きなこマカロニ	プチゼリー、米、砂糖、かぼちゃ、 片栗粉、マカロニ	牛乳、あじ、鶏ひき肉、きなこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 えのき
22	水	牛乳 揚げ一番	冷やし中華 切り干し大根のサラダ りんご	牛乳 チキンライス	揚げ一番、中華めん、ごま油、米、 じゃがいも	ハム、卵、鶏肉	きゅうり、とうもろこし、にんじん、 切り干し大根、さやいんげん、 たまねぎ、りんご
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
25	土	麦茶 ばりんこ	お弁当	麦茶 しるこサンド	ばりんこ、しるこサンド		
27	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん、豚豚 やみつききゅうり もやしスープ	牛乳 水ようかん	ぼたぼた焼き、米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、ごま油、あずき	牛乳、豚肉、高野豆腐、ツナ、わかめ、 寒天	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 しいたけ、きゅうり、もやし、 とうもろこし
28	火	牛乳 チーズ	ごはん、鮭のムニエル ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ	米、バター、卵なしマヨネーズ、	牛乳、チーズ、鮭、ひじき	ごぼう、にんじん、きゅうり、 オクラ、たまねぎ、バナナ
29	水	牛乳 揚げ一番	ごはん、チキン南蛮 キャベツのゆかり和え にんじんスープ	牛乳 きなこクッキー	揚げ一番、米、小麦粉、砂糖、 卵なしマヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、きなこ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ゆかり、とうもろこし
30	木	牛乳 ハッピーターン	ごはん、赤魚のみそ煮 わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁	牛乳 ミートスパゲッティ	ハッピーターン、米、砂糖、 スパゲッティ	牛乳、赤魚、ちくわ、わかめ、鶏肉、 牛ひき肉、豚ひき肉	しょうが、きゅうり、とうもろこし、 だいこん、ごぼう、にんじん、 葉ねぎ、とまと
31	金	牛乳 ソフトサラダ	ごはん、チリンドロン にんじんサラダ こまつなスープ	牛乳 りんごケーキ	ソフトサラダ、米、オリーブ油、 砂糖、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、 こまつな、えのき、りんご

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。



：七夕



：お誕生日会



：郷土料理の日 <どこの県の料理かな～？>



外国の料理の日 <どこの国の料理かな～？>



月の予定献立表【離乳食 中期・後期】

献立平均給与栄養量

発行日：令和 2年

3歳未満児 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
 3歳以上児 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g

作成者：管理栄養士

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1	月	ハイハイ	おかゆ、豆スープ マカロニサラダ もも	野菜せんべい			
2	火	マンナ	おかゆ、キャベツのつくね ブロッコリーサラダ とうふのみそ汁	マンナ			
3	水	野菜せんべい	パンがゆ、ハンバーグ ほうれん草炒め コーンスープ	ハイハイ			
4	木	ハイハイ	おかゆ、中華あんかけ いんげんの磯和え わかめスープ	野菜せんべい			
5	金	マンナ	おかゆ、鶏肉のにんじんソース たまねぎサラダ 野菜スープ	マンナ			
6	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ			
8	月	ハイハイ	おかゆ、たらの煮物 にんじんサラダ キャベツスープ	野菜せんべい			
9	火	マンナ	おかゆ、鶏肉のあんかけ もやしサラダ ちんげんさいスープ	マンナ			
10	水	野菜せんべい	おかゆ、豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ こまつなのみそ汁	ハイハイ			
11	木	ハイハイ	おかゆ、かぼちゃ焼き 野菜のトマト煮 野菜スープ	野菜せんべい			
12	金	マンナ	おかゆ、さわらのみそ煮 えだまめサラダ だいこんのみそ汁	マンナ			
13	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ			
15	月	ハイハイ	おかゆ、お肉の野菜あんかけ ピーマンの和え物 たまねぎスープ	野菜せんべい			
16	火	マンナ	おかゆ、豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 トマトスープ	マンナ			
17	水	野菜せんべい	おかゆ、赤魚の煮付け 水菜の和え物 たまねぎのみそ汁	ハイハイ			
18	木	ハイハイ	おかゆ、ハンバーグ だいこんサラダ とうふのすまし汁	野菜せんべい			
19	金	マンナ	おかゆ、さばのみそ煮 ブロッコリーのサラダ けんちん汁	マンナ			
20	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ			
22	月	ハイハイ	おかゆ、鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ しめじスープ	野菜せんべい			
23	火	マンナ	おかゆ、たらの煮物 にんじんの和え物 たまねぎのみそ汁	マンナ			
24	水	野菜せんべい	おかゆ、野菜炒め わかめの和え物 とうふのすまし汁	ハイハイ			
25	木	ハイハイ	おかゆ、豚とたまねぎの煮物 大豆煮 にんじのみそ汁	野菜せんべい			
26	金	マンナ	おかゆ、鮭のだし煮 だいこんサラダ たまねぎのみそ汁	マンナ			
27	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ			
29	月	ハイハイ	おかゆ、野菜あんかけ なすの煮物 ワタンスープ	野菜せんべい			
30	火	マンナ	やさいおかゆ にんじんサラダ	マンナ			

			キャベツスープ				
--	--	--	---------	--	--	--	--

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

月吉日
上原

録)

Blank ledger area with horizontal lines.

4月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

献立平均給与栄養量

3歳未満児 エネルギー 555kcal たんぱく質 55.5g 脂質55.5g
 3歳以上児 エネルギー 555kcal たんぱく質 55.5g 脂質55.5g

発行日：令和2年3月吉日
 作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	献立		主な材料		
		昼食	午後おやつ	血・肉・骨になる(赤)	体のリズムを整える(緑)	力や熱になる(黄)
1	水	どうもろこしごはん、ミネストローネ 豆腐ステーキ〜ねぎ味噌ソースがけ〜 なのはなとほうれん草の白和え	牛乳 ベーコンチーズスコーン	ベーコン、厚揚げ、絹豆腐	コーン、人参、玉ねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、 じゃがいも、ねぎ、なのはな、ほうれん草	米、なたね油、
2	木					
3	金					
4	土					
6	月					
7	火					
8	水					
9	木					
10	金					
11	土					
13	月					
14	火					
15	水					
16	木					
17	金					
18	土					
20	月					
21	火					
22	水					
23	木					
24	金					
25	土					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

3歳未満児の午前おやつは、ビスケット、チーズ、せんべい、ウエハースを提供しています。