

7月献立～完了期～

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜日	献立名	材料			
			赤○血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類	
1	金	しらす ミルク 軟飯 きのこのすまし汁 厚揚げのそぼろ炒め えのき和え りんご 麦茶 大文字 ミルク	しらす、粉ミルク、厚揚げ 豚肉、味噌	しめじ、えのきたけ、玉ねぎ 人参、白菜、ほうれん草 りんご	米、おつゆ麩、砂糖 油、さつま芋、ごま	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、酒、みりん 麦茶
2	土	オレンジ ミルク ピラフ オニオンスープ ビーフンと野菜のサラダ チーズ 青のりおにぎり 麦茶	粉ミルク、鶏肉、チーズ	オレンジ、人参、玉ねぎ、コーン きゃべつ、青のり	米、油、チキンコンソメ ビーフン、砂糖、ごま油	酒、塩、醤油、酢、麦茶
4	月	しらす ミルク 軟飯 白菜の味噌汁 炒り鶏 春雨の和え物 りんご 麦茶 五平餅 麦茶	しらす、粉ミルク、味噌 高野豆腐、鶏肉	白菜、小松菜、大根、人参 さやいんげん、干し椎茸 青梗菜、わかめ、りんご	米、油、砂糖、春雨 ごま油、ごま	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、酒、酢 麦茶
5	火	大根煮 ミルク 軟飯 豆腐の味噌汁 たららの煮つけ さつま芋としらすの和え物 すいか 麦茶 蒸しパン ミルク	粉ミルク、絹ごし豆腐 味噌、たら、しらす	大根、きゃべつ、人参 小松菜、すいか	砂糖、米、さつま芋 ごま、薄力粉	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、みりん 麦茶、塩 ベーキングパウダー
6	水	りんご ミルク 夏野菜丼 大根の味噌汁 白菜の海苔和え ヨーグルト 麦茶 きゃべつせんべい 麦茶	粉ミルク、豚肉、味噌 ヨーグルト	りんご、玉ねぎ、茄子、人参 トマト、大根、白菜、胡瓜 きざみ海苔、きゃべつ	米、じゃが芋、油 ごま、砂糖、中力粉	かつおだし、昆布だし 酒、みりん、醤油、麦茶
7	木	蒸しじゃが芋 ミルク ちらし寿司 しめじの味噌汁 野菜のおかか和え ぶどうゼリー 麦茶 七夕そうめん 麦茶	粉ミルク、油揚げ 鮭、味噌、鰹節	干し椎茸、人参、胡瓜 きざみ海苔、しめじ、玉ねぎ もやし、きゃべつ	じゃが芋、米、砂糖、油 ぶどうジュース、そうめん	かつおだし、昆布だし 塩、酢、醤油、塩 イナアガー、麦茶、みりん
8	金	オレンジ ミルク 軟飯 長ネギの味噌汁 鶏つくね焼き 納豆和え パナナ 麦茶 ゼリーポンチ ミルク	粉ミルク、味噌、鶏肉 木綿豆腐、納豆	オレンジ、きゃべつ、葱、玉ねぎ 人参、ひじき、白菜、大根、バナナ みかん缶、りんご、レーズン	砂糖、米、おつゆ麩 パン粉、片栗粉 オレンジジュース	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、酒、みりん 麦茶、イナアガー
9	土	蒸しさつま芋 ミルク 三色丼 人参の中華スープ 胡瓜ともやしの和え物 チーズ 麦茶 ごま塩おにぎり 麦茶	粉ミルク、鶏肉、チーズ	人参、ほうれん草、もやし わかめ、胡瓜	さつま芋、米、砂糖 チキンコンソメ、ごま油 ごま	醤油、麦茶、塩
11	月	しらす ミルク 軟飯 にゅうめん汁 鶏煮 ほうれん草のお浸し チーズ 麦茶 お野菜おやき 麦茶	しらす、粉ミルク 鶏肉、チーズ	小松菜、人参、干し椎茸 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 白菜、コーン	米、そうめん、油	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、麦茶、塩
12	火	りんご ミルク 軟飯 わかめの味噌汁 たらのごま照り焼き 大根のしらす和え パナナ 麦茶 鉄分パンケーキ ミルク	粉ミルク、絹ごし豆腐 味噌、たら、しらす	りんご、わかめ、人参 大根、青梗菜、ひじき、バナナ	米、砂糖、ごま 薄力粉、油	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、みりん、麦茶 ベーキングパウダー
13	水	オレンジ ミルク 肉野菜味噌うどん 野菜のごま和え りんごゼリー 麦茶 ゆかりおにぎり 麦茶	粉ミルク、豚肉、油揚げ 味噌、チーズ	オレンジ、人参、玉ねぎ 白菜、葱、小松菜、ゆかり	うどん、砂糖、ごま、米 リンゴジュース	昆布だし、酒、みりん 醤油、イナアガー、麦茶
14	木	蒸しさつま芋 ミルク 軟飯 茄子の味噌汁 かれいの煮つけ トマトサラダ オレンジ 麦茶 南瓜おやき ミルク	粉ミルク、高野豆腐 味噌、かれい	人参、茄子、玉ねぎ、きゃべつ トマト、オレンジ、コーン、南瓜	さつま芋、米、砂糖 油、バター、片栗粉	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、みりん、酢 麦茶、塩
15	金	大根煮 ミルク 軟飯 豆腐のすまし汁 豚肉の野菜炒め ひじきときゃべつの和え物 ヨーグルト 麦茶 レーズン蒸しパン ミルク	粉ミルク、木綿豆腐 豚肉、ヨーグルト	大根、えのきたけ、玉ねぎ 人参、きゃべつ、ひじき レーズン	砂糖、米、じゃが芋 油、ごま、薄力粉	かつおだし、昆布だし 醤油、塩、みりん 麦茶、ベーキングパウダー
16	土	蒸しかぼちゃ ミルク 中華丼 わかめスープ 胡瓜の和え物 りんご 麦茶 おかかおにぎり 麦茶	粉ミルク、豚肉、鰹節	南瓜、白菜、青梗菜、人参 わかめ、胡瓜、りんご	米、ごま油、片栗粉 チキンコンソメ	醤油、酒、みりん 塩、麦茶
19	火	しらす ミルク 軟飯 きゃべつの味噌汁 和風ローストチキン 大根の和え物 りんご 麦茶 クッキー ミルク	しらす、粉ミルク、味噌 高野豆腐、鶏肉	きゃべつ、葱、大根 人参、小松菜、りんご	米、ごま、砂糖 薄力粉、油	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、みりん 麦茶、塩
20	水	バナナ ミルク 食パン クリームスープ 豚肉のトマト煮 南瓜サラダ すいか 麦茶 ひじきおにぎり 麦茶	粉ミルク、無調整豆乳 豚肉、油揚げ	バナナ、南瓜、玉ねぎ、コーン 人参、ピーマン、トマト缶、胡瓜 レーズン、すいか、ひじき	食パン、じゃが芋、油 チキンコンソメ、砂糖、米	シチューの素、ケチャップ 塩、麦茶、醤油、酒
21	木	大根煮 ミルク 軟飯 白菜のすまし汁 たららの香揚げ 青菜の味噌サラダ オレンジゼリー 麦茶 蒸しパン ミルク	粉ミルク、たら、味噌	大根、白菜、えのきたけ きゃべつ、小松菜、コーン	砂糖、米、おつゆ麩 ごま油、片栗粉、油 ごま、オレンジジュース 薄力粉	かつおだし、昆布だし 醤油、塩、酒、酢 イナアガー、麦茶 ベーキングパウダー
22	金	蒸しさつま芋 ミルク ケチャップライス きゃべつスープ スティックサラダ ヨーグルト 麦茶 豆乳ゼリー 麦茶	粉ミルク、豚肉、味噌 ヨーグルト、調整豆乳 きな粉	玉ねぎ、人参、ピーマン きゃべつ、大根、コーン、胡瓜	さつま芋、米、油 チキンコンソメ、砂糖	ケチャップ、塩 麦茶、イナアガー
23	土	りんご ミルク 厚揚げ丼 ほうれん草のすまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶 ツナおにぎり 麦茶	粉ミルク、厚揚げ 豚肉、味噌、ツナ	りんご、人参、きゃべつ 大根、ほうれん草、小松菜 オレンジ	米、砂糖、ごま油	かつおだし、昆布だし 醤油、塩、麦茶
25	月	しらす ミルク 軟飯 ほうれん草の味噌汁 和風ミートローフ もやしとツナの和え物 オレンジ 麦茶 ジャムサンド ミルク	しらす、粉ミルク、味噌 油揚げ、豚肉、木綿豆腐 ツナ	ほうれん草、大根、玉ねぎ 人参、もやし、胡瓜、ひじき オレンジ	米、パン粉、片栗粉 砂糖、食パン いちごジャム	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、みりん、酢 麦茶
26	火	チーズ ミルク ミートソースパグティ 野菜スープ フレッシュサラダ パナナ 麦茶 そぼろおにぎり 麦茶	チーズ、粉ミルク、豚肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、大根、きゃべつ バナナ	スパゲッティ、油 チキンコンソメ、砂糖 米	ケチャップ、酒、酢、塩 麦茶、醤油
27	水	人参煮 ミルク 軟飯 じゃが芋の味噌汁 鮭の塩焼き ささみサラダ ぶどうゼリー 麦茶 冷汁そうめん 麦茶	粉ミルク、味噌 鮭、鶏肉	人参、青梗菜、えのきたけ ほうれん草、白菜、胡瓜、葱	砂糖、米、じゃが芋 油、ぶどうジュース そうめん、ごま	かつおだし、昆布だし 酒、塩、酢、醤油、麦茶 イナアガー、みりん
28	木	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 青梗菜の味噌汁 ツナのケチャップ炒め ポテトサラダ りんご 麦茶 バナナケーキ ミルク	粉ミルク、味噌、ツナ	南瓜、青梗菜、玉ねぎ 人参、コーン、りんご、バナナ	米、おつゆ麩、油 砂糖、じゃが芋 薄力粉、ごま	かつおだし、昆布だし ケチャップ、塩、麦茶 ベーキングパウダー
29	金	オレンジ ミルク 軟飯 小松菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶 マカロニきな粉 ミルク	粉ミルク、鮭、味噌 鰹節、ヨーグルト きな粉	オレンジ、小松菜、人参 きゃべつ、玉ねぎ、しめじ もやし、白菜	米、おつゆ麩、バター マカロニ、砂糖	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、みりん、麦茶
30	土	りんご ミルク 鶏肉のあんかけ丼 油揚げの味噌汁 大根サラダ オレンジ 麦茶 コーンおにぎり 麦茶	粉ミルク、鶏肉 油揚げ、味噌	りんご、玉ねぎ、人参 きゃべつ、大根、胡瓜 オレンジ、コーン	米、油、砂糖、片栗粉	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、みりん、酢 塩、麦茶

献立種類	3歳未満児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
	平均栄養価	420kca	13.8g	11.1g	165mg



SHIP HEALTHCARE FOOD