

# 7月献立～乳児期～

母子愛育会ナーサリールーム

日曜日	献立名	材料			その他
		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	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 金	小魚 牛乳 ご飯 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 大芋芋 牛乳	食べるにほし、牛乳 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 牛乳 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	牛乳、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	小魚 牛乳 ご飯 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	食べるにほし、牛乳、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 牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚の煮つけ さつま芋とらすの和え物 すいか 麦茶 カップケーキ 牛乳	牛乳、絹ごし豆腐 味噌、赤魚、しらす、卵	大根、きゃべつ、人参 小松菜、すいか	砂糖、米、さつま芋 ごま、バター、薄力粉	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
6 水	りんご 牛乳 雑穀米 夏野菜カレー 白菜の海苔マヨ和え ヨーグルト 麦茶 きゃべつせんべい 麦茶	牛乳、豚肉 ヨーグルト、味噌	りんご、玉ねぎ、茄子 人参、トマト、白菜、胡瓜 きざみ海苔、きゃべつ	米、十五穀米、じゃが芋 油、ごま、砂糖、中力粉	カレールー、マヨネーズ 醤油、麦茶
7 木	蒸しじゃが芋 牛乳 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	牛乳、油揚げ、鮭 卵、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、オクラ	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、酒、醤油 イナアガー、麦茶、みりん
8 金	オレンジ 牛乳 ご飯 長ネギの味噌汁 鶏つくね焼き 納豆和え パナナ 麦茶 ゼリーボンデ 牛乳	牛乳、味噌、鶏肉 木綿豆腐、納豆	きゃべつ、葱、玉ねぎ、人参 ひじき、白菜、オクラ、パナナ みかん缶、りんご、レーズン	米、おつゆ麩 パン粉、片栗粉 オレンジジュース、砂糖	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 牛乳 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	牛乳、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	小魚 牛乳 ご飯 にゅうめん汁 親子焼き ほうれん草のお浸し チーズ 麦茶 お野菜おやき 麦茶	食べるにほし、牛乳 卵、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、砂糖、そうめん、油	かつおだし、昆布だし 醤油、麦茶、塩
12 火	りんご 牛乳 ご飯 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 鉄分クッキー 牛乳	牛乳、絹ごし豆腐 味噌、たら、しらす、卵	りんご、わかめ、人参 大根、青梗菜、パナナ、ひじき	米、砂糖、ごま 薄力粉、バター	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、麦茶 ベーキングパウダー
13 水	オレンジ 牛乳 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	牛乳、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 牛乳 麦ご飯 茄子の味噌汁 あじの竜田揚げ トマトサラダ オレンジ 麦茶 南瓜おやき 牛乳	牛乳、高野豆腐 味噌、あじ	人参、茄子、玉ねぎ、にんにく 生姜、きゃべつ、トマト オレンジ、コーン、南瓜	さつま芋、砂糖、米 押し麦、片栗粉、油 バター	かつおだし、昆布だし 醤油、酢、麦茶、塩
15 金	大根煮 牛乳 ご飯 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 レーズンマフィン 牛乳	牛乳、木綿豆腐 豚肉、ヨーグルト、卵	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 バター	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 牛乳 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	牛乳、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	小魚 牛乳 ご飯 きゃべつの味噌汁 和風ロースチキン 大根の和え物 りんご 麦茶 クッキー 牛乳	食べるにほし、牛乳、味噌 高野豆腐、鶏肉	きゃべつ、葱、大根 生姜、にんにく、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 牛乳 食パン グリムスープ 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	牛乳、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、マヨネーズ、麦茶 醤油、酒
21 木	大根煮 牛乳 ご飯 白菜のすまし汁 さわらの香揚げ 青菜の味噌サラダ オレンジゼリー 麦茶 蒸しパン 牛乳	牛乳、さわら、味噌	大根、白菜、えのきたけ にんにく、生姜、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 牛乳 雑穀米 ドライカレー スティックサラダ ヨーグルト 麦茶 豆乳もち 麦茶	牛乳、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 大根、胡瓜	さつま芋、米、十五穀米 油、砂糖、片栗粉	カレールー、ケチャップ 中濃ソース、醤油 マヨネーズ、麦茶
23 土	りんご 牛乳 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	牛乳、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	小魚 牛乳 ご飯 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 牛乳	食べるにほし、牛乳、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 牛乳 ミートソーススパゲティ 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、牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、大根、きゃべつ パナナ	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 牛乳 麦ご飯 じゃが芋の味噌汁 さばの塩焼き ささみマヨサラダ ぶどうゼリー 麦茶 冷汁そうめん 麦茶	牛乳、味噌、鯖、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、押し麦、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 マヨネーズ、イナアガー みりん
28 木	蒸しかぼちゃ 牛乳 ご飯 青梗菜の味噌汁 ツナ入り玉子焼き ポテトサラダ りんご 麦茶 バナナケーキ 牛乳	牛乳、味噌、卵、ツナ	南瓜、青梗菜、玉ねぎ 人参、コーン、りんご、パナナ	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、マヨネーズ 麦茶、ベーキングパウダー
29 金	オレンジ 牛乳 ご飯 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 牛乳	牛乳、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 牛乳 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	牛乳、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

栄養素

平均栄養価

3歳未満児

エネルギー

420kca

蛋白質

13.8g

脂質

11.1g

カルシウム

165mg

食塩

1.3g



SHIP HEALTHCARE FOOD