



2022年7月 乳児食予定献立表



日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
1	金	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜の煮物 フルーツ	米 キャベツ、小松菜 鶏肉、チーズ 冬瓜、油揚げ、人参 フルーツ	りんごヨーグルト無糖パン	ホットケーキミックス スキムミルク、ヨーグルト 牛乳、バター、りんご缶	174kcal - 545 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g
2	土	中華丼 わかめスープ 大根と胡瓜の和え物 フルーツ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、片栗粉、ごま油 わかめ、長葱 大根、胡瓜、人参、ごま油 フルーツ	マカロニきんこ	マカロニ、きんこ粉	174kcal - 436 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.7 g 食塩 1.4 g
4	月	ごはん 豚汁 さわらの蒲焼き風 いんげんの味噌マヨ和え フルーツポンチ	米 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 さわら、小麦粉、片栗粉 いんげん、人参、胡麻、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ぶどうゼリー	毒天、ぶどうジュース 白桃缶	174kcal - 492 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.0 g
5	火	ごはん 味噌汁 ポテトコロッケ フロッコリーのフレンチサラダ フルーツ	米 青梗菜、えのき じゃが芋、豚挽肉、玉葱、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース フロッコリーのフレンチサラダ 人参、人参	メロンパン風	バターロール、バター 小麦粉	174kcal - 577 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.2 g 食塩 1.1 g
6	水	じゃじゃ麺 中華スープ ひじき入り玉子焼き 切干大根のサラダ ヨーグルト	うどん、豚挽肉、にんにく、生姜、玉葱、人参、片栗粉、胡瓜 ほうれん草、コーン 卵、ひじき、玉葱、万能葱 切干大根、人参、塩昆布、ごま油 ヨーグルト	いなり寿司	米、油揚げ	174kcal - 632 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.7 g
7	木	★七夕★ 天の川散らし寿司 七夕そうめん汁 鶏肉の二色揚げ おなか和え・フルーツ	米、人参、干し椎茸、かんぴょう、卵、海苔、人参 そうめん、おくら、魷 鶏肉、小麦粉、醤油のり、カレー粉 ほうれん草、人参、かつお節・フルーツ	七タフルーツポンチ	カルピス、毒天、白桃缶 みかん缶、バナナ	174kcal - 500 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.4 g 食塩 1.6 g
8	金	豚肉と南瓜のカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	米、麦、豚肉、南瓜、玉葱、人参、生姜、にんにく、カレールウ 大根、コーン 春雨、小松菜、人参、ツナ、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	ボンデケーキ	小麦粉、白玉粉 ベーキングパウダー 粉チーズ、牛乳	174kcal - 560 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.5 g 食塩 1.6 g
9	土	野菜たっぷり麻油ラーメン 手作り餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、人参、もやし、玉葱、にら、ごま油 餃子の皮、豚挽肉、キャベツ、長葱 フルーツ	おなかおにぎり	米、かつお節	174kcal - 499 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.8 g 食塩 1.9 g
11	月	ピピンパイン片 春雨スープ 大根の中華和え フルーツ	米、豚挽肉、もやし、人参、ほうれん草、ごま油 春雨、青梗菜 大根、胡瓜、ごま油、トマト フルーツ	スイートポテト	さつま芋、スキムミルク バター、ホイップ 卵	174kcal - 515 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.6 g 食塩 1.3 g
12	火	バターロール コンソメスープ かれのクリームソース アスパラサラダ フルーツポンチ	バターロール 大根、絹さや かれのい、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、ドライパセリ アスパラ、玉葱、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	炒飯	米、豚挽肉、長葱、人参	174kcal - 535 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.0 g 食塩 2.1 g
13	水	冷やし中華 ココロ焼売 もやしの胡麻和え フルーツ	中華麺、トマト、胡瓜、ハム、卵、ごま油 豚挽肉、玉葱、片栗粉、グリーンピース もやし、わかめ、人参、胡麻 フルーツ	枝豆おにぎり	米、枝豆	174kcal - 533 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.2 g
14	木	ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 金平ごぼう フルーツ	米 小松菜、玉葱 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 ごぼう、人参、ごま油 フルーツ	チーズスティック	ホットケーキミックス 粉チーズ、バター、牛乳	174kcal - 601 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.7 g 食塩 1.6 g
15	金	カレーうどん さつま芋のしモン煮 ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、玉葱、人参、カレールウ、片栗粉 さつま芋、レモン果汁、レーズン ひじき、キャベツ、胡瓜、人参 ヨーグルト、みかん缶	五平もち	米、胡麻	174kcal - 582 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.0 g

*材料の入荷状況や・配達・天候等の都合により・献立を変更させて頂く場合がございます。
*午前おやつは牛乳をご提供致します。
*だし片には・かつお節・昆布・黒干しを使用しています。
*調味料として・醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・オレンジ・グレープフルーツ・すいかを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
16	土	五目炒飯 わかめスープ 豆腐チャンプルー フルーツ	米、豚肉、コーン、玉葱、人参、ピーマン わかめ、白菜 豆腐、豚肉、小松菜、人参、長葱、ごま油 フルーツ	いちごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	174kcal - 428 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.2 g
19	火	どうもろこしごはん 味噌汁 たらこの竜田揚げ 白菜のお浸し フルーツポンチ	米、コーン 茄子、玉葱 たらこ、生姜、片栗粉、小麦粉 白菜、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ブレンドクッキー	小麦粉、バター	174kcal - 454 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.2 g
20	水	肉うどん キャベツサラダ フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、わかめ、小松菜 キャベツ、ツナ、パプリカ ヨーグルト、みかん缶	いなり寿司	米、油揚げ	174kcal - 575 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.4 g
21	木	★お弁当給食★ 2色おにぎり 鶏肉の唐揚げ フロッコリー・玉子焼き 人参の甘煮・フルーツ	米、菜飯の素、ゆかり 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 フロッコリー・卵、玉葱、万能葱 人参・フルーツ	たご焼き風ポテト	じゃが芋、片栗粉 キャベツ、人参、しらす 小麦粉、ソース、青のり	174kcal - 481 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.5 g 食塩 1.3 g
22	金	チキンカレー コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト	米、麦、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、生姜、にんにく、カレールウ 白菜、アスパラ ツナ、大根、コーン、ごま油、胡麻 ヨーグルト	オレンジゼリー	毒天、オレンジジュース みかん缶	174kcal - 475 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.6 g 食塩 1.8 g
23	土	スバゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃのミルク煮 フルーツ	スバゲティ、豚挽肉、玉葱、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ 小松菜、人参 南瓜、スキムミルク、牛乳 フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめご飯の素	174kcal - 530 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.4 g 食塩 2.3 g
25	月	★お誕生会★ オムライス トマトソース コンソメスープ 枝豆とコーンのサラダ フルーツポンチ	米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ、卵、牛乳、マッシュルーム、トマト、ソース じゃが芋、玉葱、人参 ひじき、枝豆、玉葱、コーン、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	バインケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク、バイン粉	174kcal - 564 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g
26	火	焼きそば 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ソース、青のり 青梗菜、長葱 フロッコリー、人参、ツナ、ごま油 フルーツ	ツナおやき	米、ツナ	174kcal - 450 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.1 g 食塩 2.2 g
27	水	バターロール コンソメスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ ヨーグルト	バターロール 大根、絹さや 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース 南瓜、胡瓜、玉葱、マヨドレ ヨーグルト	ひじきおにぎり	米、ひじき、鶏肉 人参	174kcal - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.6 g 食塩 2.1 g
28	木	ごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ 夏野菜のコロコロサラダ フルーツポンチ	米 ごぼう、人参、玉葱 鶏レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース トマト、パプリカ、玉葱、ドライパセリ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	コーン蒸しパン	小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー コーン	174kcal - 481 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g
29	金	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ フルーツ	スバゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ もやし、しめじ キャベツ、人参、玉葱 フルーツ	ジュース	米、豚肉、ごぼう 人参	174kcal - 540 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g
30	土	麻婆豆腐丼 ワンドンスープ ナムル フルーツ	米、豆腐、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ケチャップ、片栗粉、ごま油 ワンドンの皮、人参、にら もやし、胡瓜、ごま油、胡麻 フルーツ	りんごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	174kcal - 453 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g

