7月

キッズA	昼食		材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分
1 金	イベント献立	ねこちゃんライス スティック揚げ みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・バター・片栗粉	はんぺん・シマガツオ・油揚げ	玉ねぎ・人参・レーズン・刻みのり・ごぼう・大根・グレープフルーツ	牛乳 ツナサンドイッチ	657 kcal 27.3 g 21.7 g 2.9 g
2	土	茹で豚の梅おかか和え 人参のじゃこ煮 ご飯・玉子スープ	米・砂糖・ごま油・片栗粉・油・ごま	豚肉・花かつお・しらす干し・玉子	梅干し・白菜・枝豆・人参・わかめ	牛乳 マカロニきなこ	540 kcal 21.9 g 18.3 g 1.8 g
3	日	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・ごま・焼ふ	マス・さつま揚げ・大豆	人参・切干大根・小松菜・キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ （はちみつ）	624 kcal 22.4 g 20.6 g 1.7 g
4	月	夏野菜のカレーライス カニ風味サラダ スープ オレンジ	米・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉・カニ風味カマボコ	玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・トマト・キャベツ・コーン・オレンジ	牛乳 えびせんべい	627 kcal 18.6 g 21.0 g 2.4 g
5	火	みそ焼肉 炊き合わせ ご飯・すまし汁	米・ごま油・ごま・ソーメン	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・冬瓜・椎茸・長ねぎ	牛乳 フルーツみつ豆 カルシウムあられ	572 kcal 19.8 g 20.3 g 1.5 g
6	水	魚のおろし煮 野菜とベーコンの炒め物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・焼ふ	赤魚・ベーコン	大根・万能ねぎ・キャベツ・人参・なす	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	573 kcal 18.7 g 13.8 g 2.3 g
7	木	七夕そうめん 鶏の唐揚げ わかめの酢の物 バナナ	ソーメン・ソーメン紅・砂糖・油・片栗粉・小麦粉	玉子・鶏肉	オクラ・生姜・トマト・わかめ・きゅうり・バナナ	牛乳 たぬきおにぎり	563 kcal 19.4 g 18.9 g 1.6 g
8	金	磯ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の煮もの みそ汁	米・砂糖・ごま・油・焼ふ	さば・高野豆腐	人参・わかめ・枝豆・大根・インゲン・玉ねぎ	牛乳 お好み葱焼き	575 kcal 28.0 g 17.5 g 2.6 g
9	土	魚のムニエル 青菜のソテー ご飯・コーンスープ グレープフルーツ	米・小麦粉・油・バター	さわら・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・クリームコーン・グレープフルーツ	牛乳 ずんだ蒸しパン	613 kcal 23.0 g 18.4 g 1.7 g
10	日	冷やしきつねうどん 里芋のごま煮 キウイフルーツ	うどん・砂糖・天かす・里芋・ごま	油揚げ	きゅうり・トマト・キウイフルーツ	オレンジジュース おにぎり(たらこマヨ)	530 kcal 14.2 g 12.2 g 2.4 g
11	月	五目ごはん おかか和え 椀子にゅうめん	米・砂糖・ソーメン・片栗粉	鶏肉・油揚げ・花かつお・カニ風味カマボコ	ごぼう・人参・椎茸・ブロッコリー・ほうれん草	牛乳 カラメル牛乳寒天	600 kcal 18.7 g 10.0 g 1.7 g
12	火	魚の梅干し煮 ごま和え ご飯・みそ汁 オレンジ	米・砂糖・ごま	サンマ・鶏肉・豆腐	生姜・梅干し・人参・インゲン・キヌサヤ・オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	550 kcal 23.2 g 18.1 g 1.9 g
13	水	酢鶏 はりはりサラダ ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・小麦粉・じゃが芋・砂糖・ごま油	鶏肉・油揚げ	生姜・人参・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・切干大根・枝豆・キャベツ	牛乳 かぼちゃもち	654 kcal 18.5 g 23.2 g 2.1 g
14 木	縁日献立	おにぎり・ミニソース焼きそば アメリカンドック 焼きとうもろこし スープ	米・油・(蒸)中華めん・ケーキミックス・バター	かつおふりかけ・豚肉・ウインナー・玉子・牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・とうもろこし・大根・キヌサヤ	牛乳 りんごヨーグルト ウエハース	608 kcal 18.1 g 23.9 g 2.1 g
15	金	お魚の竜田揚げ 大根のえびあんかけ ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・油	シマガツオ・素干しエビ・油揚げ	生姜・ピーマン・大根・玉ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 ツナサンドイッチ	624 kcal 26.6 g 20.5 g 2.4 g

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たん白質/脂質/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分
3～5 歳	600/15～30/13.3～20/2.3未満	589	21.1	18.4	2.1
1～2 歳	450/11.3～22.5/10～13.3/1.8未満	400	14.3	12.2	1.5

キッズA	昼食		材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分
16	土	茹で豚の梅おかか和え 人参のじゃこ煮 ご飯・玉子スープ	米・砂糖・ごま油・片栗粉・油・ごま	豚肉・花かつお・しらす干し・玉子	梅干し・白菜・枝豆・人参・わかめ	牛乳 マカロニきなこ	540 kcal 21.9 g 18.3 g 1.8 g
17	日	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・ごま・焼ふ	マス・さつま揚げ・大豆	人参・切干大根・小松菜・キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ （はちみつ）	624 kcal 22.4 g 20.6 g 1.7 g
18 月	海の日	夏野菜のカレーライス カニ風味サラダ スープ オレンジ	米・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉・カニ風味カマボコ	玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・トマト・キャベツ・コーン・オレンジ	牛乳 えびせんべい	627 kcal 18.6 g 21.0 g 2.4 g
19	火	みそ焼肉 炊き合わせ ご飯・すまし汁	米・ごま油・ごま・ソーメン	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・冬瓜・椎茸・長ねぎ	牛乳 フルーツみつ豆 カルシウムあられ	572 kcal 19.8 g 20.3 g 1.5 g
20	水	魚のおろし煮 野菜とベーコンの炒め物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・焼ふ	赤魚・ベーコン	大根・万能ねぎ・キャベツ・人参・なす	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	573 kcal 18.7 g 13.8 g 2.3 g
21	木	温そうめん 鶏の唐揚げ わかめの酢の物 バナナ	ソーメン・砂糖・油・片栗粉・小麦粉	豚肉・玉子・鶏肉	玉ねぎ・椎茸・オクラ・生姜・トマト・わかめ・きゅうり・バナナ	牛乳 たぬきおにぎり	573 kcal 20.3 g 18.8 g 2.2 g
22	金	磯ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の煮もの みそ汁	米・砂糖・ごま・油・焼ふ	さば・高野豆腐	人参・わかめ・枝豆・大根・インゲン・玉ねぎ	牛乳 お好み葱焼き	575 kcal 28.0 g 17.5 g 2.6 g
23	土	魚のムニエル 青菜のソテー ご飯・コーンスープ グレープフルーツ	米・小麦粉・油・バター	さわら・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・クリームコーン・グレープフルーツ	牛乳 ずんだ蒸しパン	613 kcal 23.0 g 18.4 g 1.7 g
24	日	冷やしきつねうどん 里芋のごま煮 キウイフルーツ	うどん・砂糖・天かす・里芋・ごま	油揚げ	きゅうり・トマト・キウイフルーツ	オレンジジュース おにぎり(たらこマヨ)	530 kcal 14.2 g 12.2 g 2.4 g
25	月	五目ごはん おかか和え 椀子にゅうめん	米・砂糖・ソーメン・片栗粉	鶏肉・油揚げ・花かつお・カニ風味カマボコ	ごぼう・人参・椎茸・ブロッコリー・ほうれん草	牛乳 カラメル牛乳寒天	600 kcal 18.7 g 10.0 g 1.7 g
26	火	魚の梅干し煮 ごま和え ご飯・みそ汁 オレンジ	米・砂糖・ごま	サンマ・鶏肉・豆腐	生姜・梅干し・人参・インゲン・キヌサヤ・オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	550 kcal 23.2 g 18.1 g 1.9 g
27	水	酢鶏 はりはりサラダ ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・小麦粉・じゃが芋・砂糖・ごま油	鶏肉・油揚げ	生姜・人参・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・切干大根・枝豆・キャベツ	牛乳 かぼちゃもち	654 kcal 18.5 g 23.2 g 2.1 g
28	木	ソース焼きそば 野菜チップス スープ バナナ	油・(蒸)中華めん	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・かぼちゃ・ごぼう・大根・キヌサヤ・バナナ	牛乳 りんごヨーグルト ウエハース	545 kcal 16.4 g 20.0 g 2.3 g
29	金	お魚の竜田揚げ 大根のえびあんかけ ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・油	シマガツオ・素干しエビ・油揚げ	生姜・ピーマン・大根・玉ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 ツナサンドイッチ	624 kcal 26.6 g 20.5 g 2.4 g
30	土	茹で豚の梅おかか和え 人参のじゃこ煮 ご飯・玉子スープ	米・砂糖・ごま油・片栗粉・油・ごま	豚肉・花かつお・しらす干し・玉子	梅干し・白菜・枝豆・人参・わかめ	牛乳 マカロニきなこ	540 kcal 21.9 g 18.3 g 1.8 g
31	日	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・ごま・焼ふ	マス・さつま揚げ・大豆	人参・切干大根・小松菜・キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ （はちみつ）	624 kcal 22.4 g 20.6 g 1.7 g