

7月 献立表～乳児期～

ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	牛乳	ピピンパ丼 中華スープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵	ごはん 砂糖 調合油 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉 バター	にんじん ほうれんそう もやし カリ フラワー こねぎ りんご
2	火	牛乳	ご飯 味噌汁 魚のカレーマヨ焼き 切干大 根の胡麻和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ぶ どうゼリー 牛乳	牛乳 みそ さば 鶏ひき肉	ごはん マヨネーズ(卵なし) 砂 糖 ごま ぶどうジュース	なす たまねぎ ねぎ かぼちゃ 切 干大根 さやいんげん にんじん コーン オレンジ
3	水	牛乳	ナポリタン おかか和え パナナ 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 ウィナー(うす皮) ブ ロセスチーズ かつお節 きな こ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合 油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブ ロccoli パナナ
4	木	牛乳	ご飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ トマトの 甘酢サラダ りんご 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏 むね ひき 肉(皮なし、生) 卵 パルメザ ンチーズ	ごはん 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	はくさい さやいんげん にんじん こねぎ ひじき トマト わかめ きゅ うり りんご
5	金	牛乳	七夕ちらし 味噌汁 鶏肉の照り焼き みそマ ヨ和え パナナ 麦茶	七夕そうめん オレン ジゼリー 牛乳	牛乳 さけ 卵 みそ 鶏もも ツナ	ごはん 調合油 ごま 砂糖 じゃがい も マヨネーズ(卵なし) そうめん・ひ やむぎ オレンジジュース	にんじん きゅうり 焼きのり キャベ ツ かぼちゃ さやいんげん パナナ トマト コーン オクラ
6	土	牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 オレンジ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 卵 きなこ	ごはん 砂糖 ごま油 薄力粉 調合油	ねぎ しいたけ にんじん 焼きのり こまつな かぶ オレンジ
8	月	牛乳	ポークカレー しらす和え りんご 麦茶	きなこ豆乳のパン ケーキ 牛乳	牛乳 豚ばら 釜揚げしらす きなこ 豆乳 卵	ごはん じゃがいも 調合油 ホッ トケーキミックス 砂糖	たまねぎ にんじん オクラ 黄パ プリカ(果実、生) りんご
9	火	牛乳	ご飯 味噌汁 魚のフライ 白和え オレンジ 麦茶	わかめおにぎり りん ごゼリー 牛乳	牛乳 みそ たら 豆腐	ごはん さつまいも 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ごま リンゴ ジュース	さやいんげん ほうれんそう にんじ ん コーン ひじき オレンジ わか め
10	水	牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ炒め ゆかり和 え パナナ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	ごはん お麩 調合油 砂糖 薄 力粉 片栗粉 バター ごま	かぶ しめじ たまねぎ なす ビー マン 赤パプリカ(果実、生) はくさい にんじん ゆかり パナナ
11	木	牛乳	ご飯 味噌汁 ツナの玉子とじ 海苔和え り んご 麦茶	冷やし中華 牛乳	牛乳 みそ ツナ 卵 ロース ハム	ごはん 砂糖 中華めん ごま油 ごま	かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ 焼きのり りんご きゅうり コーン
12	金	牛乳	食パン コンソメスープ 洋風ミートローフ ポ テトサラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) かつ お節	食パン 調合油 パン粉 砂糖 片栗 粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ごはん ぶどうジュース	カリフラワー はくさい たまねぎ に んじん さやいんげん コーン パナ ナ
13	土	牛乳	肉豆腐丼 すまし汁 パナナ 麦茶	じゃが芋もち 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら	ごはん 調合油 砂糖 お麩 じゃがいも 片栗粉 バター	はくさい たまねぎ えのきたけ こ まつな パナナ
16	火	牛乳	ご飯 味噌汁 魚のカレーマヨ焼き 切干大 根の胡麻和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ぶ どうゼリー 牛乳	牛乳 みそ さば 鶏ひき肉	ごはん マヨネーズ(卵なし) 砂 糖 ごま ぶどうジュース	なす たまねぎ ねぎ かぼちゃ 切 干大根 さやいんげん にんじん コーン オレンジ
17	水	牛乳	ナポリタン おかか和え パナナ 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 ウィナー(うす皮) ブ ロセスチーズ かつお節 きな こ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合 油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブ ロccoli パナナ
18	木	牛乳	ご飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ トマトの 甘酢サラダ りんご 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏 むね ひき 肉(皮なし、生) 卵 パルメザ ンチーズ	ごはん 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	はくさい さやいんげん にんじん こねぎ ひじき トマト わかめ きゅ うり りんご
19	金	牛乳	ご飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き ひじき のマヨサラダ パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 油揚げ みそ さけ	ごはん バター マヨネーズ(卵な し) ぶどうジュース 砂糖	チンゲンサイ かぶ ひじき かぼ ちゃ にんじん コーン パナナ ゆ かり
20	土	牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 オレンジ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 卵 きなこ	ごはん 砂糖 ごま油 薄力粉 調合油	ねぎ しいたけ にんじん 焼きのり こまつな かぶ オレンジ
22	月	牛乳	ポークカレー しらす和え りんご 麦茶	きなこ豆乳のパン ケーキ 牛乳	牛乳 豚ばら 釜揚げしらす きなこ 豆乳 卵	ごはん じゃがいも 調合油 ホッ トケーキミックス 砂糖	たまねぎ にんじん オクラ 黄パ プリカ(果実、生) りんご
23	火	牛乳	ご飯 味噌汁 魚のフライ 白和え オレンジ 麦茶	わかめおにぎり りん ごゼリー 牛乳	牛乳 みそ たら 豆腐	ごはん さつまいも 薄力粉 パ ン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ご ま リンゴジュース	さやいんげん ほうれんそう にんじ ん コーン ひじき オレンジ わか め
24	水	牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ炒め ゆかり和 え パナナ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	ごはん お麩 調合油 砂糖 薄 力粉 片栗粉 バター ごま	かぶ しめじ たまねぎ なす ビー マン 赤パプリカ(果実、生) はくさい にんじん ゆかり パナナ
25	木	牛乳	ご飯 味噌汁 ツナの玉子とじ 海苔和え り んご 麦茶	冷やし中華 牛乳	牛乳 みそ ツナ 卵 ロース ハム	ごはん 砂糖 中華めん ごま油 ごま	かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ 焼きのり りんご きゅうり コーン
26	金	牛乳	食パン コンソメスープ 洋風ミートローフ ポ テトサラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) かつ お節	食パン 調合油 パン粉 砂糖 片栗 粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ごはん ぶどうジュース	カリフラワー はくさい たまねぎ に んじん さやいんげん コーン パナ ナ
27	土	牛乳	肉豆腐丼 すまし汁 パナナ 麦茶	じゃが芋もち 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら	ごはん 調合油 砂糖 お麩 じゃがいも 片栗粉 バター	はくさい たまねぎ えのきたけ こ まつな パナナ
29	月	牛乳	ピピンパ丼 中華スープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵	ごはん 砂糖 調合油 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉 バター	にんじん ほうれんそう もやし カリ フラワー こねぎ りんご
30	火	牛乳	ご飯 味噌汁 魚のカレーマヨ焼き 切干大 根の胡麻和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ぶ どうゼリー 牛乳	牛乳 みそ さば 鶏ひき肉	ごはん マヨネーズ(卵なし) 砂 糖 ごま ぶどうジュース	なす たまねぎ ねぎ かぼちゃ 切 干大根 さやいんげん にんじん コーン オレンジ
31	水	牛乳	ナポリタン おかか和え パナナ 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 ウィナー(うす皮) ブ ロセスチーズ かつお節 きな こ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合 油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブ ロccoli パナナ

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: カロリー 474kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.4g 炭水化物 72.0g カルシウム 206mg 食塩 1.2g

HOSFEX