

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	マーボー丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） オレンジ(45g)	◎わかめおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、 カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり 粉、炒め油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米 みそ、食塩	エネルギー 457kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.9g 炭水化物 82.7g 塩分 1.0g
3 月	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 枝豆入りおからポトトサラダ（ドレッシング） スープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	キングクリップ、おから、スキムミルク、ゆで小 豆缶、豆乳、大豆粉	コーン缶、えだまめ、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、米粉、じゃがいも、てんさい含蜜 糖、調合油、ごま油	水、食塩、バゼリ、米酢、かつおだ し、こいくちしょうゆ、ベーキングパウ ダー	エネルギー 516kcal たんぱく質 27.3g 脂質 9.4g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g
4 火	ごはん 鶏肉の照り焼き(60) 豆腐とキャベツの中華炒め 味噌汁（チンゲン菜・たまねぎ・えのき）	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、絹ごし 豆腐、大豆粉	キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、チンゲ ンサイ、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、 調合油、揚げ油、粉糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつ おだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 610kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.9g 炭水化物 75.5g 塩分 1.7g
5 水	ごはん 赤魚のみそ焼き 豚肉のカラフルピーマン炒め すまし汁（ほうれん草・たまねぎ・わかめ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎豆乳くずもち（3～5歳児） ◎きな粉蒸しパン（0～2歳児）	赤魚、豚かたろース、かつお節、スキムミル ク、豆乳、大豆粉	青ピーマン、黄パプリカ、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま、炒め油、 ごま油、くず粉	水、米みそ、本みりん、こいくちしよ うゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.4g 脂質 11.2g 炭水化物 90.9g 塩分 1.4g
6 木	ごはん 花ショウマイ（キャベツ） もやしとニラとにんじんのナムル 中華風コーンスープ	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚ももミンチ、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、干しいたけ、しょうがおろし汁、 キャベツ、グリーンピース、りょうとうもやし、に ら、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、味付けのり	うるち米、かたくり粉、ごま油、すりごま、てん さい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、 かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 609kcal たんぱく質 27.0g 脂質 10.5g 炭水化物 104.5g 塩分 1.9g
7 金	ごはん 鶏肉のカレー天ぷら きゅうりとトマトのサラダ スープ（こまつな・にんじん） すいか(45g)	◎スキムミルク ◎七夕そうめん（3～5歳児） ◎七夕ゼリー（0～2歳児）	鶏もも肉、しらす干し、豚かたろース、スキム ミルク	きゅうり、トマト、こまつな、にんじん、たま ねぎ、すいか、オクラ、コーン缶、ぶどうジュ ース、レモン、粉寒天、パイナップル缶、黄桃 缶	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、てんさ い含蜜糖、ごま油、米粉めん	水、おろしにんにく、おろししょうが、こ いくちしょうゆ、カレー粉、米酢、かつ おだし、食塩、本みりん	エネルギー 670kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.5g 炭水化物 106.2g 塩分 2.1g
8 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、葉 ねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりご ま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだ し、米みそ、ゆかり	エネルギー 431kcal たんぱく質 14.4g 脂質 8.8g 炭水化物 76.4g 塩分 1.1g
10 月	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 かぼちゃの甘煮 スープ（ほうれん草・たまねぎ・コーン） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ごまココアクッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、大豆 粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、かぼちゃ、ほう れんそう、コーン缶、パレンシアオレンジ	うるち米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜 糖、かたくり粉、米粉、調合油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお だし、食塩、ビュアココア、ベーキング パウダー	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.9g 炭水化物 95.9g 塩分 1.8g
11 火	枝豆ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物(50) ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎にんじんの米粉蒸しパン	鶏もも肉、スキムミルク、豆乳、大豆粉	えだまめ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ブロッコリー、キャベツ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、てんさい含 蜜糖、ごま油、すりごま、調合油、米粉	水、食塩、かつおだし、こいくちしよ うゆ、米酢、米みそ、ベーキングパウ ダー	エネルギー 560kcal たんぱく質 29.6g 脂質 14.6g 炭水化物 83.7g 塩分 1.6g
12 水	ごはん 魚の香味揚げ ほうれん草とにんじんのごま和え すまし汁（さつまいも・しめじ・たまねぎ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎おから入りチキンナゲット	キングクリップ、スキムミルク、鶏ひき肉、お から	しょうがおろし汁、葉ねぎ、ほうれんそう、に んじん、ぶなしめじ、たまねぎ、りんご、干し ひじき	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、 すりごま、さつまいも、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米 酢、食塩、だし、トマトケチャップ	エネルギー 612kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.4g 炭水化物 78.6g 塩分 1.7g
13 木	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜と枝豆の煮物 スープ（豆腐・たまねぎ・にんじん・こまつな）	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、かつお 節	バゼリ、トマト、とうがん、えだまめ、しょうが おろし汁、たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、調合油、かたくり粉、てんさい含 蜜糖、ごま油、ごま	水、こいくちしょうゆ、ウスターソー ス、あらびきマスタード、かつおだし、 本みりん、食塩	エネルギー 620kcal たんぱく質 28.2g 脂質 14.5g 炭水化物 96.6g 塩分 1.7g
14 金	お弁当当会	◎スキムミルク ◎さつまいもドーナツ	豆乳、スキムミルク		さつまいも、かたくり粉、てんさい含蜜糖、揚 げ油	ベーキングパウダー、水	エネルギー 223kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.4g 炭水化物 36.0g 塩分 0.5g
15 土	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきた け、バナナ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩	エネルギー 463kcal たんぱく質 17.3g 脂質 6.1g 炭水化物 86.5g 塩分 0.9g
17 月	海の日						
18 火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のツナトマト煮 すまし汁（じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草）	◎スキムミルク ◎おから米粉ココアマフィン	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、大豆粉、 おから、豆乳	しょうがおろし汁、切干しだいこん、にんじ ん、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、炒め 油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、調合油	水、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだし、トマトビュ ーレー、食塩、ベーキングパウダー、 ビュアココア	エネルギー 681kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.4g 炭水化物 86.2g 塩分 1.7g
19 水	ごはん 魚のソテー ラビョットソース(40) 豆腐とキャベツのごま炒め 味噌汁（大根・なめこ・長ねぎ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、だいこん、カットなめこ、長ねぎ、パレンシ アオレンジ	うるち米、米粉、調合油、ごま油、すりご ま、さつまいも、揚げ油	水、米酢、食塩、こいくちしょうゆ、 かつおだし、米みそ	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.1g 炭水化物 82.4g 塩分 1.3g
20 木	冷やし中華（米粉めん） さばの蒲焼風 ほうれん草のおかかあえ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎枝豆おにぎり	鶏ささみ、さば、かつお節、木綿豆腐、スキ ムミルク	きゅうり、にんじん、カットわかめ、ほうれん そう、塩昆布、えだまめ	米粉めん、ごま油、かたくり粉、揚げ油、て んさい含蜜糖、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みり ん、米酢、食塩、水	エネルギー 591kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.8g 炭水化物 84.7g 塩分 2.8g
21 金	ごはん 豚肉のしぐれ煮 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁（さつまいも・たまねぎ・にんじん） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎かぼちゃもち	豚かたろース、スキムミルク	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが おろし汁、こまつな、りょうとうもやし、たま ねぎ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりご ま、さつまいも、かたくり粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清 酒、米みそ	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.1g 炭水化物 93.4g 塩分 1.4g
22 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・小松菜・人参・えのき） オレンジ(45g)	◎コーンおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、こまつな、にんじん、え のきたけ、パレンシアオレンジ、コーン缶	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食 塩	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.0g 炭水化物 83.9g 塩分 1.3g
24 月	ごはん チキンの唐揚げ甘酢あん さつまいものレモン煮 味噌汁（オクラ・たまねぎ・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎炊き込みごはん	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク	赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、レモン、 オクラ、たまねぎ、パレンシアオレンジ、ごぼ う、しいたけ、さやいんげん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含 蜜糖、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだ し、米みそ、本みりん	エネルギー 743kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.8g 炭水化物 126.5g 塩分 1.5g
25 火	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ 味噌汁（かぼちゃ・豆腐・ほうれん草）	◎スキムミルク ◎マーレードケーキ	豚かたろース、しらす干し、木綿豆腐、スキ ムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅ うり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、か ぼちゃ、ほうれんそう、オレンジマーレード	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、 調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米 酢、かつおだし、米みそ、ベーキング パウダー	エネルギー 539kcal たんぱく質 26.1g 脂質 14.6g 炭水化物 79.7g 塩分 2.3g
26 水	ごはん 魚のつや煮(40) 小松菜とにんじんの和え物 すまし汁（冬瓜・にんじん・鶏肉） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎大学芋	赤魚、鶏もも肉、スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、とうがん、パ レンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、さ つまいも、揚げ油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、食 塩	エネルギー 533kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.8g 炭水化物 84.6g 塩分 1.6g
27 木	ポークカレーライス 小松菜とパプリカのサラダ スープ（コーン・わかめ） りんご(30g)	◎スキムミルク ◎ココア米粉ビスケット	豚もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤パプリカ、 コーン缶、カットわかめ、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含 蜜糖、米粉、調合油	水、カレールウ、米酢、こいくちしよ うゆ、かつおだし、食塩、ビュアココア、 ベーキングパウダー	エネルギー 579kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.1g 炭水化物 84.7g 塩分 2.2g
28 金	どうもろこし炊き込みごはん 魚のごま焼き(60) チンゲン菜の中華和え スープ（豚肉・キャベツ・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎米粉ときなこのソフトクッキー	キングクリップ、かつお節、豚かたろース、ス キムミルク、大豆粉、豆乳	コーン缶、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ	うるち米、いりごま、調合油、ごま油、米 粉、てんさい含蜜糖、ごま	水、清酒、食塩、こいくちしょうゆ、 本みりん、米酢、かつおだし	エネルギー 534kcal たんぱく質 29.2g 脂質 14.3g 炭水化物 74.3g 塩分 1.5g
29 土	マーボー丼 スープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん） バナナ(45g)	◎みそおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、味付 けのり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり 粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米 みそ、食塩、本みりん	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.8g 脂質 6.3g 炭水化物 95.6g 塩分 1.8g
31 月	ごはん 鶏の照り焼き じゃごと春雨の炒め和え 味噌汁（小松菜・たまねぎ・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎豆腐のきな粉もち（3～5歳 児）	鶏もも肉、しらす干し、スキムミルク、絹ごし 豆腐、大豆粉	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、カ ットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜 糖、白玉粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米 酢、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 549kcal たんぱく質 26.0g 脂質 9.8g 炭水化物 92.3g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。  
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2023年 7月

## 7月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	うるち米	水、かつおだし
3 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
4 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
5 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
6 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
7 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな	うるち米	水、かつおだし
8 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
10 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
11 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
12 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
13 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、とうがん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
14 金	お弁当会	◎野菜がゆ		こまつな、にんじん	うるち米	水
15 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
17 月	海の日					
18 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
19 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
20 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、きゅうり、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
21 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
22 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、青ピーマン、こまつな	うるち米	水、かつおだし
24 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
25 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
26 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな、とうがん	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
27 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
28 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
29 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
31 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米	水、かつおだし

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。