

令和4年7月 幼児食献立表



日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 金	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・青菜) さばのみそ煮 キャベツの千草和え	こめ さとう さとう、すりごま、ごまあぶら	とうふ みそ、さば	こまつな、えのきたけ しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
02 土	昼食	カレーライス オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん オレンジ	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
04 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 中華スープ(青菜・えのき) 厚揚げの炒め物 オレンジ	こめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら オレンジ	しそふりかけ ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ポンデケージョ	マッシュポテト、かたくりこ、こめこ、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、こなチーズ、ウインナー		しお	
05 火	昼食	ロールパン(レーズン) コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン 小松菜のサラダ	ロールパン さとう マヨネーズ、すりごま	とりにく、ヨーグルト ベーコン	キャベツ、にんじん、コーンかん にんにく こまつな、もやし	ようふうだしのもと、しお、こしょう ケチャップ、しょうゆ、カレーこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナブラウニー	こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
06 水	昼食	御飯 まるやかみそ汁(豆腐・青菜) かじきの照り焼き 炒めなます	こめ かたくりこ、あぶら、さとう さとう、あぶら、ごま	とうふ、とうにゅう、みそ かじき あぶらあげ	こまつな、えのきたけ しょうが だいこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、こなチーズ	ほうれんそう		
07 木	昼食	七夕そうめん 鶏肉のごまみそ焼き バナナ	そうめん ごま、さとう	ハム とりにく、みそ	にんじん、コーンかん、オクラ バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ みりん、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり、わかめふりかけ		
08 金	昼食	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル パイン缶	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん パインかん	しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリン	ぎゅうにゅう			
09 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ バナナ	やきそばソース、さけ、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
11 月	昼食	御飯 かき玉汁(わかめ・みつば) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ かたくりこ あぶら、かたくりこ さとう	たまご ぶたにく	みつば、わかめ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	バナナ、パインかん、みかんかん		
12 火	昼食	ロールパン(黒糖) ポークビーンズ 切干大根のサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら	ぶたにく、だいた ツナかん	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく こまつな、コーンかん、きりぼしだいこん パインかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
13 水	昼食	御飯 とうがんのそぼろ汁 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え	こめ かたくりこ マヨネーズ すりごま	とりひきにく さけ	とうがん たまねぎ ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、さけ、しお しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンとベーコンの豆腐パン	ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ、ベーコン	コーンかん		
14 木	昼食	冷やし中華 豚肉となすのみそ炒め もも缶	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ハム ぶたにく、みそ	トマト、きゅうり、コーンかん なす、ピーマン、にんじん ももかん	しょうゆ、りんごす、ちゅうかだし さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
15 金	昼食	ハヤシライス 大豆サラダ オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいち、ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、コーンかん オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし		ヨーグルト (かとう)			
16 土	昼食	みそ炒め丼 バナナ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	さけ、しょうゆ バナナ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
19 火	昼食	きのこのスープスパゲティ 豆腐サラダ スティックチーズ	スパゲティ、バター、あぶら さとう、あぶら	ベーコン とうふ、ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ トマト、きゅうり	ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし		しょうゆ	
20 水	昼食	あじのかば焼き丼 みそ汁 (切干・あげ) きゅうりの酢の物 (かにかま)	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう さとう	あじ みそ、あぶらあげ かにかまぼこ	しょうが にんじん、きりぼしだいこん きゅうり、わかめ	かつおだしじる、しょうゆ、さけ、みりん かつお・こんぶだしじる りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 キャロットクッキー	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ベーキングパウダー	
21 木	昼食	キッズビビンバ はるさめスープ (わかめ・コーン) オレンジ	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら はるさめ、ごま	ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく えのきたけ、コーンかん、わかめ オレンジ	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
22 金	昼食	ロールパン 豆乳コーンスープ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 バナナ	ロールパン かたくりこ あぶら	とうにゅう とりにく	クリームコーン、コーンかん トマトかん、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく バナナ	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお、ようふうだしのもと	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ		ぎゅうにゅう			
23 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
25 月	昼食	ロールパン 豆腐とわかめのスープ 拌八宝 パイン缶	ロールパン かたくりこ あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	とうふ たまご、ハム	ねぎ、わかめ キャベツ、にんじん、もやし パインかん	ちゅうかだし、しょうゆ、しお りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
26 火	昼食	御飯 みそ汁 (こまつな・えのき) さけの塩焼き ひじきの五目煮	こめ さとう、あぶら	みそ さけ だいち、ちくわ、あぶらあげ	こまつな、えのきたけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ベーキングパウダー	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
27 水	昼食	夏野菜カレー スパゲティサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら スパゲティ、マヨネーズ	ぶたひきにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、なす、トマト、にんにく、しょうが きゅうり、コーンかん	カレールウ こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
28 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・あげ) 鶏の唐揚げ(塩昆布) キャベツの中華和え	こめ あぶら、かたくりこ さとう、ごま、ごまあぶら	とうふ、みそ、あぶらあげ とりにく	ねぎ しおこんぶ キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる さけ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズととうもろこし		ぎゅうにゅう チーズ	とうもろこし	しお	
29 金	昼食	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	うどん、ごま あぶら、かたくりこ	ささみ、かつおぶし ぶたひきにく	にんじん、トマト、きゅうり、わかめ かぼちゃ バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	のり		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



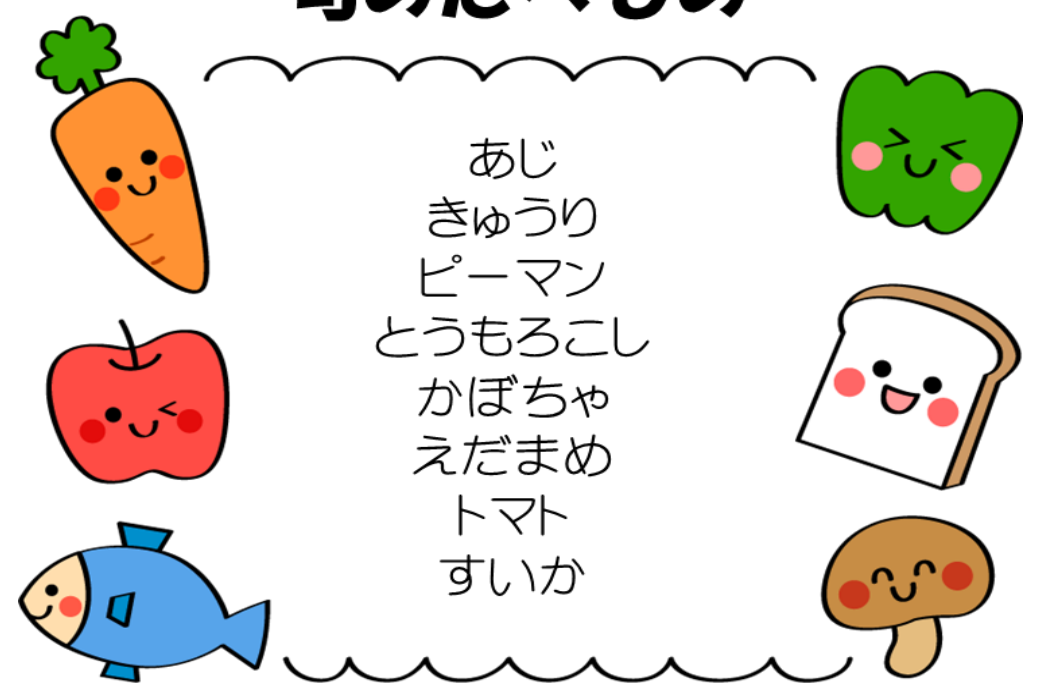
なぜ土用の丑の日に うなぎを食べるの？

土用(どよう)とは立春、立夏、立秋、立冬前の18日間を指します。丑(うし)は十二支の丑のことで、昔は月日を数える際に使われていました。つまり”土用の丑”は土用の18日間のうちの丑の日のことをいい、現在は夏の土用の丑を主に示すようになりました。この時期は梅雨明けの高温多湿で体調を崩しやすく、食欲も落ちてきます。そこで滋養があるものを食べて養生するというのが昔からの風習となりました。

土用の丑には他にも梅干しやうどん、瓜(胡瓜、南瓜、西瓜)など、”う”のつく食べ物を食べるという風習もあります。2022年の土用の丑は7月23日と8月4日の2回あります。ぜひご家庭でも土用の丑にちなんだ食べ物を楽しんでみてください。



しゅん 旬のたべもの



あじ
きゅうり
ピーマン
とうもろこし
かぼちゃ
えだまめ
トマト
すいか