



2021年度 7月 献立表



健生くまのこ園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	アレルギー
1(木)	牛乳	酢豚,わかめスープ,ごはん	ドーナツ,牛乳	鶏団子(冷),カットわかめ,絹ごし豆腐,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,いりごま,米,ドーナツ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン	酢,ケチャップ,こいくちしょうゆ,水,塩,こしょう,コンソメ	
2(金)	お菓子	ハヤシライス,マッシュポテト,あじさいゼリー	わらびもち,牛乳	牛肉,牛乳,寒天,きな粉	米,小麦粉,砂糖,バター,じゃがいも,わらび粉	たまねぎ,マッシュルーム,カットトマト,ブロッコリー,ぶどうジュース,りんごジュース	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩,こしょう,酒	
5(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,ひじきサラダ,ごはん	バナナケーキ,牛乳	豚肉,ひじき,ツナ缶,牛乳	砂糖,油,マヨネーズ,すりごま,米,ホットケーキミックス	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり,バナナ	こいくちしょうゆ,あわせみそ	
6(火)	牛乳	白身魚のゆかり揚げ,ミニトマト,冬瓜そぼろ煮,ごはん	ごま団子,牛乳	たら,鶏ひき肉,絹ごし豆腐,牛乳	小麦粉,揚げ油,砂糖,かたくり粉,米,上新粉,白玉粉,すりごま	ゆかり,ミニトマト,とうがん	酒,水,みりん,うすくちしょうゆ,塩,だし汁,こいくちしょうゆ	魚: 弁当
7(水)	お菓子	季節メニュー セタそうめん,鶏つくね,メロン	しょうゆせんべい,牛乳	卵,かにかまぼこ,魚肉ソーセージ,昆布,つくね,牛乳	ひやむぎ,かたくり粉,砂糖,油,マヨネーズ,しょうゆせんべい	きゅうり,みかん缶,メロン	塩,だし汁,みりん,こいくちしょうゆ,水	
8(木)	牛乳	洋風ツナじゃが,マカロニソテー,ごはん,カルピスゼリー	ブルーベリーヨーグルトパフェ	ツナ缶,ヨーグルト,寒天,カルピス	じゃがいも,砂糖,マーガリン,マカロニ,油,米,ブルーベリージャム,コーンフレーク	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,コーン缶	こいくちしょうゆ,コンソメ,水,ケチャップ,塩,こしょう	
9(金)	お菓子	ハンバーグ,ブロッコリー,きゅうりとかにかまの酢の物,ごはん	水ようかん,牛乳	合いびき肉,牛乳,カットわかめ,かにかまぼこ,こしあん,寒天	パン粉,砂糖,マヨネーズ,米	たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり	塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,水,こいくちしょうゆ,酢	
12(月)	お菓子	中国料理 麻婆豆腐,もやしナムル,ごはん	マーメイド蒸しケーキ,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,米,小麦粉,マーガリン,マーメイド	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,もやし,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢,ベーキングパウダー	
13(火)	牛乳	鮭の磯辺焼,ミニトマト,ほうれん草大豆サラダ,ごはん	バナナ,牛乳	さけ,あおのり,蒸し大豆,魚肉ソーセージ,牛乳	小麦粉,ごま油,砂糖,米	ミニトマト,ほうれん草,にんじん,バナナ	塩,酒,みりん,こいくちしょうゆ,マヨネーズ,だし汁	魚: 弁当
14(水)	お菓子	夏野菜カレー,ブロッコリーコンドレッシング,みかんゼリー	塩せんべい,牛乳	豚ひき肉,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,みかんゼリー,塩せんべい	たまねぎ,トマト,なす,にんじん,オクラ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム	カレー,水,コンソメ,塩,こしょう,水,酢	
15(木)	牛乳	スペイン風オムレツ,コールスロー,ロールパン	鶏ごぼうごはん,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,かにかまぼこ,鶏もも	マヨネーズ,砂糖,ロールパン,米,こんにやく,ごま油	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,コーン缶,ごぼう	コンソメ,酢,塩,みりん,こいくちしょうゆ	たまご: 弁当
16(金)	お菓子	鶏の唐揚げ,じゃがいもとひじきの煮物,ごはん	フルーツポンチ,牛乳	鶏肉,油あげ,ひじき,寒天,牛乳	小麦粉,かたくり粉,油,じゃがいも,砂糖,米	しょうが,たまねぎ,にんじん,もも缶,みかん缶,りんごジュース	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,水	
19(月)	お菓子	枝豆と昆布のまぜごはん,高野豆腐の含め煮,豚汁	フレンチトースト,牛乳	塩昆布,高野豆腐,豚肉,木綿豆腐,牛乳,卵	米,いりごま,砂糖,食パン	えだまめ(冷),にんじん,さやいんげん,大根,白ねぎ	みりん,うすくちしょうゆ,だし汁,あわせみそ	
20(火)	牛乳	親子丼,味噌汁(なす・長ねぎ),すいか	コーンフレーク	鶏肉,かまぼこ,卵,きざみのり,牛乳	砂糖,米,コーンフレーク	たまねぎ,にんじん,なす,長ねぎ,すいか	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,赤みそ	たまご: 弁当
21(水)	お菓子	非常食 カレー(レトルト),ごはん,ミックスゼリー	バウムクーヘン,牛乳	牛乳	米,バウムクーヘン	ミックス(みかん,もも,パイ)ゼリー	カレー(レトルト)	
26(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め,さつま芋の煮物,ごはん	ごま蒸しパン,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,さつまいも,砂糖,米,小麦粉,いりごま	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水,みりん,だし汁,ベーキングパウダー,うすくちしょうゆ	
27(火)	牛乳	冷やし中華,なすと油揚げの煮物,ミニゼリー	ひじき混ぜご飯,牛乳	魚肉ソーセージ,卵,かにかまぼこ,油揚げ,ひじき,ツナ缶,牛乳	中華めん(乾),米,マヨネーズ,ごま油,砂糖,ミニゼリー,コーンフレーク	もやし,きゅうり,なす,にんじん	水,こいくちしょうゆ,酢,みりん,だし汁	
28(水)	お菓子	非常食 惣菜パン,バナナ,りんごジュース	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	惣菜パン	バナナ,りんごジュース		
29(木)	牛乳	わかめごはん,きびなご&白身フライ,切干大根の煮物	ひよこクッキー,牛乳	炊き込みわかめ,きびなごフライ,白身フライ,油あげ,牛乳	米,いりごま,油,砂糖,小麦粉,バター	切り干し大根,にんじん,さやえんどう,かぼちゃパウダー	塩,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁	魚: 弁当
30(金)	お菓子	韓国料理 チャプチェ,たまごスープ,ごはん	ラスク,牛乳	豚肉,卵,木綿豆腐,牛乳	はるさめ,ごま油,砂糖,いりごま,かたくり粉,米,ロールパン,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン,白ねぎ	コンソメ,こいくちしょうゆ,水	

月平均栄養価 エネルギー 546kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.4g

エネルギー 458kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.4g

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。

2021年度 7月 離乳食献立表

離乳食	
1	木 <酢豚風> ツナ缶 40g にんじん 15g たまねぎ 25g しいたけ 7g ピーマン 10g 砂糖 カットマト こいくちしょうゆ <わかめスープ> カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
2	金 <ハヤシトマト煮> 米 38g 牛肉18g たまねぎ 45g カットマト 40g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ ブロッコリー 15g <マッシュポテト> ジャがいも 25g 粉ミルク 塩 <あじさいゼリー> グレープジュース 21g 砂糖 寒天 0.18g 水 アップルジュース21g 砂糖 寒天 0.18g 水
5	月 <なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚もも20g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ <ひじきとツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g きゅうり 10g ひじき 0.5g こいくちしょうゆ かたくり粉 2g <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
6	火 <煮魚> たら 40g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 30g <ミニトマト> ミニトマト 14g <じゃが芋そぼろ煮> じゃが芋 35g 鶏ひき肉 10g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 2g <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
7	水 <七夕そうめん> ひやむぎ 35g 卵 11g かたくり粉 0.07g 砂糖 きゅうり10g ツナ缶10g だし汁 70g 砂糖 こいくちしょうゆ <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 10g かたくり粉 2g <メロン> メロン 28g
8	木 <洋風ツナじゃが> ジャがいも 42g にんじん 14g たまねぎ 32g ツナ缶 14g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <マカロニトマト煮> マカロニ 6.4g コーン缶 8g カットマト 5g しょうゆ <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g <カルピスゼリー> カルピス 14g 寒天 0.27g 水 58g 砂糖 1.3g
9	金 <ハンバーグ> 合いびき肉 28g たまねぎ 18g 牛乳 9.8g パン粉 2.5g 塩 こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉3g ブロッコリー15g <きゅうりとわかめの煮物> きゅうり 11g カットわかめ 0.53g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
12	月 <麻婆豆腐> 木綿豆腐 60g 豚ひき肉 20g たまねぎ 20g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 1g <じゃがいもの煮物> ジャがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
13	火 <煮魚> さけ 40g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニトマト> ミニトマト 14g <ほうれん草大豆ミルク煮> 大豆15g ほうれん草 20g にんじん 8g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
14	水 <トマト煮> 豚ひき肉 20g ジャがいも 30g たまねぎ 30g トマト 12g なす 10g にんじん 10g カットマト 8.4g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <ブロッコリーミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶4.9g 粉ミルク <ゼリー> 0.5こ
15	木 <スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶11g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g 牛乳 5.6g コンソメ <キャベツミルク煮> キャベツ 40g コーン缶6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク
16	金 <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 2g <じゃがいもとひじきの煮物> ジャがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.56g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
19	月 <枝豆のまぜごはん> 米 35g えだまめ(冷)11g <粥の方はかゆ> <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁 <豚汁> 豚ばら14g にんじん 7g 大根 21g 木綿豆腐 11g あわせみそ だし汁
20	火 <親子丼> 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 青のり 米 39g <味噌汁(大根・油揚げ)> 大根 21g 油あげ 3.5g あわせみそ だし汁 <すいか> すいか 35g
21	水 非常食<キューピーレトルト離乳食> 1箱 <プチダノンヨーグルト> 1こ
26	月 <厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g チンゲンサイ 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 0.7g <さつま芋の煮物> さつま芋 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g
27	火 <冷やし中華> ひやむぎ 28g もやし 14g 卵 11g きゅうり 11g ツナ缶15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <なすと揚げの甘辛煮> なす 21g 油あげ 4.9g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <ミニゼリー> 1こ
28	水 <キューピーレトルト離乳食> 1箱 <バナナ> バナナ 30g <りんごジュース> 0.5本
29	木 <わかめごはん> 米 35g 炊き込みわかめ 0.21g <粥の方はかゆ> <ツナの煮物> ツナ缶20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 2g <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 5g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁
30	金 <肉じゃが> ジャがいも30g 豚肉 20g たまねぎ 10g にんじん 10g ピーマン 6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <たまごスープ> 卵 14g 木綿豆腐15g たまねぎ 7g コンソメ こいくちしょうゆ 水 かたくり粉 <ごはん> 75～90g <粥> 75～90g