



2024年度 7月 献立表



健生くまの園

日付	朝おやつ	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	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(月)	お菓子	麻婆豆腐,もやしナムル,ごはん	しょうゆせんべい,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,しょうゆせんべい	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,もやし,にんじん,ほうれんそう	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
2(火)	牛乳	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン,オレンジジュース	コーンフレーク	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉	じゃがいも,砂糖,オリーブ油,ロールパン,コーンフレーク	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットトマト,オレンジジュース	コンソメ,塩,酒	たまご:弁当
3(水)	お菓子	ビビンバ,たまごスープ,あじさいゼリー	鮭わかめごはん,牛乳	牛肉(和牛),卵,寒天,炊き込みわかめ,サクフレーク,牛乳	米,砂糖,ごま油,いりごま,かたくり粉,砂糖	にんじん,えのきたけ,しょうが,もやし,ほうれんそう,白ねぎりんごジュース,ぶどうジュース	こいくちしょうゆ,みりん,水,酢,だし汁,コンソメ	
4(木)	牛乳	コロッケ,ブロッコリー,筑前煮,ごはん	うす焼きせんべい,牛乳	鶏肉,牛乳	コロッケ,油,マヨネーズ,ごん,にん,やく,砂糖,米,うす焼きせんべい	ブロッコリー,大根,にんじん,さやいんげん	水,塩,みりん,こいくちしょうゆ	
5(金)	お菓子	七夕そうめん,鶏つくね,ミニゼリー	ドーナツ,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,ミニゼリー,ドーナツ	きゅうり,オクラ,みかん缶	塩,だし汁,みりん,こいくちしょうゆ,水	
6(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト	うどん,ビスケット	野菜スープ		
8(月)	お菓子	鶏の照り焼き,ミニトマト,切干大根の煮物,ごはん	フレンチトースト,牛乳	鶏肉,油あげ,牛乳,卵	砂糖,油,米,食パン	ミニトマト,切り干し大根,にんじん	こいくちしょうゆ,酒,みりん,塩,だし汁	
9(火)	牛乳	ハヤシライス,マッシュポテト,メロン	水ようかん,クラッカー,牛乳	牛肉(和牛),牛乳,こしあん,寒天	米,小麦粉,砂糖,バター,じゃがいも,マーガリン,クラッカー	たまねぎ,マッシュルーム,カットトマト,ブロッコリー,コーン缶,メロン	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩,こしょう,酒,水	
10(水)	お菓子	ソース焼きそば,かぼちゃの煮物,ミックスキャロット	ひよこクッキー,牛乳	豚肉,青のり,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,小麦粉,バター,いりごま	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,かぼちゃ,にんじんジュース,かぼちゃパウダー	やきそばソース,塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,だし汁	
11(木)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め,きゅうりとかにかまの酢の物,ごはん	塩せんべい,牛乳	豚肉,カットわかめ,かにかまぼこ,牛乳	砂糖,油,米,塩せんべい	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酢,塩	
12(金)	お菓子	洋風ツナじゃが,ミートボールのケチャップ煮,ごはん	アップルパイ,牛乳	ツナ缶,ミートボール,牛乳	じゃがいも,砂糖,マーガリン,油,かたくり粉,米,アップルパイ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ピーマン	こいくちしょうゆ,コンソメ,水	
13(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	ビスケット	牛乳,カレーレトルト	米,ビスケット	ブロッコリー,バナナ		
15(月)		海の日						
16(火)	牛乳	厚揚げの中華炒め,ミニポテトフライ,ごはん	メロンパン,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,フライドポテト(冷),油,米,メロンパン	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水	
17(水)	お菓子	枝豆と昆布のまぜごはん,チキンナゲット,さつま汁	わらびもち,牛乳	塩昆布,チキンナゲット,豚肉,きな粉,牛乳	米,いりごま,さつまいも,わらび粉,砂糖	えだまめ(冷),ほうれんそう,にんじん,大根	水,あわせみそ,だし汁,塩	
18(木)	牛乳	冷やし中華,なすと揚げの甘辛煮,ミニゼリー	コーンスナック,牛乳	魚肉ソーセージ,卵,かにかまぼこ,油あげ,牛乳	干し中華めん(乾),マヨネーズ,油,砂糖,ごま油,ミニゼリー,コーンスナック	もやし,きゅうり,なす	水,こいくちしょうゆ,酢,だし汁	
19(金)	お菓子	アジフライ,ブロッコリー,ひじきの煮物,ごはん	ごま蒸しパン,牛乳	あじフライ(冷),ひじき,油あげ,蒸し大豆,牛乳	油,マヨネーズ,砂糖,米,小麦粉,いりごま,ごま油	ブロッコリー,にんじん,しいたけ(干),たまねぎ	塩,こいくちしょうゆ,だし汁,ベーキングパウダー,うすくちしょうゆ	
20(土)	牛乳	スパゲティミートソース,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース	スパゲティ,せんべい	フルーツゼリー		
22(月)	お菓子	しゅうまいきのこあんかけ,かぼちゃのバター煮,ごはん,牛乳	アイスクリーム	しゅうまい(冷),牛乳,アイスクリーム	かたくり粉,マーガリン,砂糖,米	しめじ,えのきたけ,さやいんげん,にんじん,かぼちゃ	こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,塩,水	
23(火)	牛乳	親子丼,味噌汁(なす・玉葱),カルピスゼリー	パイナップルケーキ,牛乳	鶏肉,かまぼこ,卵,きさみのり,カルピス,寒天,牛乳	砂糖,米,ホットケーキミックス,油	たまねぎ,にんじん,なす,パイナップル(缶)	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,あわせみそ,水	たまご:弁当
24(水)	お菓子	白身魚のポテトチーズ焼き,冬瓜そぼろ煮,ごはん	バームクーヘン,牛乳	かれい,鶏ひき肉,牛乳	油,じゃがいも,砂糖,かたくり粉,米,バームクーヘン	たまねぎ,コーンクリーム,とうがん	塩,酒,みりん,うすくちしょうゆ,だし汁,水	
25(木)	牛乳	夏野菜カレー,ブロッコリーコーンドレッシング,ミニゼリー	手作りチーズパン,牛乳	豚ひき肉,牛乳,プロセステーズ	米,じゃがいも,油,砂糖,強力粉,バター,ミニゼリー	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	カレールーウ,コンソメ,塩,こしょう,水,酢,イースト	
26(金)	お菓子	鶏ときのこのトマト煮,マカロニサラダ,食パン	ひじき混ぜごはん,牛乳	鶏肉,ハム,ひじき,油あげ,ツナ缶,牛乳	砂糖,オリーブ油,マカロニ,マヨネーズ,食パン,米,油	なす,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,カットマト,きゅうり,にんじん	塩,酒,こしょう,こいくちしょうゆ,水,だし汁	
27(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト	うどん,ビスケット	野菜スープ		
29(月)	お菓子	炒り豆腐,さつま芋の煮物,しそごはん	ラスク,牛乳	木綿豆腐,卵,鶏もも,牛乳	ごま油,砂糖,さつまいも,米,ロールパン,バター	にんじん,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,ゆかり	うすくちしょうゆ,だし汁,のり,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁	たまご:弁当
30(火)	牛乳	ハンバーグ,ブロッコリー,ポテトサラダ,ごはん	フルーツヨーグルト	牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳,ツナ缶,ヨーグルト	パン粉,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも,米	たまねぎ,ブロッコリー,ミックスベジタブル,みかん缶,もも缶詰,バナナ	塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,水,酢	
31(水)	お菓子	かじきの竜田揚げ,大根とちくわの煮物,ごはん	白黒ごまクッキー,牛乳	めかじき,焼き竹輪,昆布,牛乳	小麦粉,かたくり粉,揚げ油,砂糖,米,油,いりごま	しょうが,大根	こいくちしょうゆ,酒,みりん,だし汁,塩,水	

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 563kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.5g

月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 426kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.7g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):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た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。



2024年7月 離乳食献立表

	朝おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	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 <もやしだし煮> もやし 28g にんじん 11g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
2	火	牛乳	ゼリー 牛乳	たまご: 弁当
3	水	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 11g 牛乳 <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <ロールパン> ロールパン2/3個 <パン粥> ロールパン2/3個 粉ミルク	わかめごはん 牛乳	
4	木	牛乳	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
5	金	<七夕そうめん> ひやむぎ 35g 卵 11g かたくり粉 砂糖 塩 油 きゅうり 14g ツナ缶 15g みかん缶 7g だし汁こいくちしょうゆ 昆布 <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 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
6	土	牛乳	あかちゃんせん	
8	月	<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 <ミニトマト> ミニトマト 14g <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
9	火	牛乳	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
10	水	<しょうゆ焼きそば風> うどん(乾) 53g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
11	木	牛乳	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
12	金	<洋風ツナじゃが> じゃがいも 35g にんじん 14g たまねぎ 32g ツナ缶 14g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
13	土	牛乳	あかちゃんせん	
15	月	海の日		
16	火	牛乳	ゼリー 牛乳	
17	水	<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 <さつま汁> 豚肉 13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g あわせみそ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	きなこ豆腐 牛乳	
18	木	牛乳	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
19	金	<ツナの煮物> ツナ缶 20g ブロッコリー15g こいくちしょうゆ かたくり粉 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
20	土	牛乳	あかちゃんせん	
22	月	<豆腐野菜あんかけ> 木綿豆腐 40g えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g <牛乳> 牛乳 42g	ヨーグルト	
23	火	牛乳	ゼリー 牛乳	たまご: 弁当
24	水	<煮魚> たら 30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <大根そぼろ煮> 大根25g 鶏ひき肉 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
25	木	牛乳	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
26	金	<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <マカロニミルク煮> マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク 塩 <食パン> 食パン 2/3枚 <パンがゆ> 食パン2/3枚 粉ミルク	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
27	土	牛乳	あかちゃんせん	
29	月	<炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも 7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	たまご: 弁当
30	火	牛乳	バナナヨーグルト	
31	水	<煮魚> たら30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <大根の煮物> 大根 50g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	