



# 2023年 7月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
1土	クッキー	とり南蛮うどん もずく酢 オレンジ	せんべい ドーナッツ		うすあげ ロースハム もずく 鶏肉 赤かまぼこ	うどん	きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	304kcal,12.7g,6.1g 61mg,0.7mg
3月	ラムネ 牛乳	ごはん すきやき風煮 フライドポテト みそ汁	枝豆蒸しパン 牛乳	バナナ	牛肉 焼き豆腐 牛乳	米 ポテトフライ 糸こんにゃく 小麦粉	きぬさや なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 えだまめ	549kcal,17.1g,20.6g 258mg,1.7mg
4火	せんべい 牛乳	カレーライス レタスサラダ フルーツヨーグルト	豆乳ココア寒天 牛乳	ポップコーン(塩)	ヨーグルト ロースハム 牛肉 牛乳 豆乳 粉寒天	米 じゃが芋	アスパラガス きゅうり パナナ みかん缶 りんご レタス 玉ねぎ 人参 白桃缶	541kcal,16.9g,17.4g 228mg,1.6mg
5水	ラムネ 牛乳	ロールパン 白身魚のフライ(トイソースかけ) フレンチサラダ コンソメスープ ミニゼリー	牛乳	しおかりんとう	ホキ 牛乳 卵	パン粉 ロールパン 小麦粉 ホイップクリーム	キャベツ きゅうり トマト ピーマン ブロッコリー ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 南瓜	503kcal,20.3g,20.1g 254mg,1.6mg
6木	ゼリー 牛乳	そうめん 厚揚げと白菜の炒め煮 すいか	ツナトースト 牛乳	せんべい ラムネ	鶏糸卵 鶏ささみ 厚揚げ ツナフレーク 牛乳	そうめん 食パン	いんげん きゅうり すいか トマト 干しいたけ 人参 青ねぎ 白菜 玉ねぎ	451kcal,18.2g,14.6g 239mg,0.9mg
7金	ラムネ 牛乳	七夕ちらし 冬瓜のとうもろこしあん お星様スープ	牛乳	フライドポテト	鶏糸卵 高野豆腐 板でんぶ 湯葉 牛乳 粉寒天	米	きぬさや きゅうり とうがし れんこん 干しいたけ オクラ 人参 コーン バインアップル缶 パナナ 白桃缶	430kcal,12.2g,8.1g 238mg,0.8mg
8土	せんべい	ピラフ ごぼうサラダ コンソメスープ パナナ	せんべい パイ		かに風味かまぼこ ロースハム 豚ミンチ	白ごま 米 ごま油	きゅうり ごぼう じゃがいも トマト ほうれん草 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 大根 スイートコーン パナナ	544kcal,14.6g,15.9g 51mg,1.4mg
10月	ラムネ 牛乳	枝豆ご飯 鶏の照り焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	じゃこ オレンジ 牛乳	ふかし芋	うすあげ 鶏肉 ミニフィッシュ 牛乳	米 里芋	えだまめ ごぼう トマト 小松菜 人参 青ねぎ 大根 オレンジ	381kcal,21.5g,9.9g 340mg,2.4mg
11火	せんべい 牛乳	ごはん 太刀魚の塩焼き そうめんかぼちゃの酢の物 みそ汁	フレンチトースト 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ かに風味かまぼこ たちうお 牛乳 卵	米 バター 食パン	オクラ きゅうり そうめんかぼちゃ なす 人参 青ねぎ	490kcal,19.8g,18.6g 240mg,1mg
12水	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 おからハンバーグ 卵サラダ みそ汁	ミルクカルピス寒天 牛乳	黒ごまちんすこう	おから さつまいも ロースハム 鶏糸卵 木綿豆腐 卵 牛乳 粉寒天	米 パン粉	かいわれだいこん キャベツ きゅうり とうがし れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黄桃缶	491kcal,17.3g,18.6g 424mg,1mg
13木	ゼリー 牛乳	チキンライス シャキシャキサラダ ミルクスープ バイン缶	アメリカンドッグ 牛乳	バナナ	ツナフレーク 牛乳 鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ	じゃが芋 米 小麦粉	キャベツ バインアップル缶 バセリ ほうれん草 レタス 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル	500kcal,15.6g,17.6g 339mg,1.2mg
14金	ラムネ 牛乳	ナポリタン ディップ野菜 コンソメスープ りんご	おかかおにぎり 牛乳	コーン蒸しパン	ウイナーソーセージ 花かつお 牛乳	スパゲッティ 白ごま 米	おろしにんにく キャベツ トマトダイス缶 ブロッコリー ピーマン ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 南瓜	492kcal,15.6g,15.1g 221mg,1.2mg
15土	クッキー	豆腐のあんかけ丼 さつま芋サラダ 春雨スープ オレンジ	せんべい クッキー		絹ごし豆腐 豚肉 サラダチーズ	米 さつま芋 はるさめ	きゅうり チンゲン菜 干しいたけ 干しぶどう にら 玉ねぎ 人参 太もやし オレンジ	496kcal,14.7g,9.8g 135mg,1.7mg
17月	<b>海の日</b>							
18火	せんべい 牛乳	ごはん 牛肉の焼肉風 マカロニサラダ わか玉スープ	黒糖わらびもち 牛乳	抹茶蒸しパン	カットわかめ ロースハム 牛肉 牛乳 きな粉 牛乳	米 マカロニ 黒砂糖	キャベツ きゅうり しいたけ 黄ピーマン ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ わらび粉	513kcal,19.7g,20.8g 239mg,2.3mg
19水	ラムネ 牛乳	ハヤシライス 大豆サラダ フルーツ入りフルーチェ	ピザトースト 牛乳	クッキー せんべい	牛肉 牛乳 大豆水煮 牛乳	フルーチェ 米 食パン	カリフラワー きゅうり グリンピース トマトホール缶 マッシュルーム 黄桃缶 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン コーン	618kcal,21.5g,21.6g 296mg,1.5mg
20木	ゼリー 牛乳	ごはん じゃが芋オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	型抜きクッキー 牛乳	オレンジ	ウイナーソーセージ ツナフレーク ベーコン 牛乳 卵	米 じゃが芋 バター 小麦粉	えだまめ キャベツ トマト ブロッコリー ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	546kcal,19.2g,23.3g 239mg,2.1mg
21金	ラムネ 牛乳	ごはん さわらのみそ焼き ひじき五目煮 すまし汁	すいか 牛乳	粉ふき芋	さわら ひじき 焼き竹輪 牛乳	米 白ごま 里芋	えだまめ れんこん 小松菜 人参 青ねぎ 大根 すいか	389kcal,17.9g,10.7g 263mg,2.6mg
22土	せんべい	海鮮中華丼 キャベツの和え物 みそ汁 黄桃缶	せんべい パイ		うすあげ ロールイカ むき海老	米 ごま油	えのきたけ きぬさや キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 白菜 黄桃缶	421kcal,13.9g,6.5g 61mg,1.1mg
24月	ラムネ 牛乳	ごはん 松風焼き ごま酢和え すまし汁	じゃこ 大学芋 牛乳	キャベツとコーンのおやき	とろろ昆布 鶏ミンチ 焼き竹輪 木綿豆腐 ミニフィッシュ 牛乳	米 バン粉 白ごま ごま油 さつま芋 黒ごま	えのきたけ きゅうり みつば 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜	490kcal,19.4g,15.5g 350mg,2.1mg
25火	せんべい 牛乳	親子丼 オクラの和え物 みそ汁 オレンジ	トマトケーキ 牛乳	せんべい ラムネ	花かつお 鶏肉 赤かまぼこ 卵 牛乳	米 小麦粉	オクラ きぬさや オレンジ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 トマト	534kcal,21g,15.1g 253mg,1.8mg
26水	ラムネ 牛乳	冷やしきつねうどん 茄子の揚げ出し バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	りんごゼリー	うすあげ カットわかめ ロースハム 鶏糸卵 牛乳	うどん 白ごま 米	きゅうり トマト なす パナナ 青ねぎ	445kcal,14.9g,14.1g 245mg,1.1mg
27木	ゼリー 牛乳	ごはん ポークチャップ ツナポテトサラダ コーンスープ	ココアちんすこう 牛乳	オレンジ	ツナフレーク 牛乳 豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 ラード	きゅうり トマトダイス缶 ピーマン ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	604kcal,20g,24.4g 239mg,1.5mg
28金	ラムネ 牛乳	土用のうなぎ寿司 ほうれん草のベーコン炒め 赤だし メロン	ネギ焼き 牛乳	ホットケーキ	うなぎ ベーコン 鶏糸卵 絹ごし豆腐 さくらえび 花かつお 牛乳 卵	白ごま 米 バター 小麦粉	えのきたけ きゅうり ほうれん草 メロン 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	506kcal,21.2g,17.1g 322mg,2.5mg
29土	クッキー	牛ごぼう丼 ブロッコリーの菜種和え みそ汁 パナナ	せんべい クッキー		牛肉 卵	米 ごま油	ささがきごぼう ブロッコリー ほうれん草 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ パナナ	470kcal,17.9g,10.7g 80mg,2.4mg
31月	ラムネ 牛乳	中華丼 キューボン 具だくさん汁 パナナ	マーブルクッキー 牛乳	しおかりんとう	豚肉 牛乳 卵	ごま油 米 里芋 バター 小麦粉	きゅうり チンゲン菜 パナナ 干しいたけ みつば 玉ねぎ 人参 大根 白菜	524kcal,13.8g,19.3g 233mg,1.3mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

☆※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。



ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成

