2021年7月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）

大和YMCA保育園

日にち	曜日	昼食 主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	午後おやつ
1	木	玄米ごはん 七分つき米、玄米	カジキのバーベキュー焼き カジキ、酒 ケチャップ、ソース、砂糖	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、もやし、人参 ごま、しょうゆ、砂糖	みそ汁 かぼちゃ、小松菜 えのきたけ、かつおだし 昆布だし、みそ	すいか	牛乳 みたらしいももち じゃがいも、しょうゆ、砂糖 片栗粉、油
2	金	マーボーなす丼 七分つき米、玄米、豚ひき肉、なす、ピーマン、人参、しめじ 片栗粉、ケチャップ、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油		中華和え チンゲン菜、きゅうり、春雨 きくらげ、しょうゆ、砂糖 ごま油	スープ ズッキーニ、オクラ とうもろこし 野菜ブイヨン、塩	メロン	牛乳 わかめおにぎり、カリカリ煮干し 七分つき米、わかめ、塩、ごま油 小魚、油、青のり、ごま
3	土	ごはん 七分つき米	鮭のごまみそ焼き 鮭、酒、みそ 砂糖、ごま	きゅうりの酢の物 きゅうり、キャベツ、人参 しょうゆ、酢、砂糖	すまし汁 大根、まいたけ、高野豆腐 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		牛乳 お菓子 せんべい
5	月	ごはん 七分つき米	チキンの香味焼き 鶏肉、ねぎ、しょうゆ、酒、砂糖 しょうが、ごま油	梅肉和え 小松菜、キャベツ、人参 梅干し、しょうゆ、砂糖	みそ汁 豆腐、なめこ、大根 かつおだし、昆布だし みそ	すいか	牛乳 きな粉マカロニ 玄米マカロニ、きな粉、砂糖
6	火	玄米ごはん 七分つき米、玄米	冬瓜のそぼろあんかけ 鶏ひき肉、冬瓜、人参、玉ねぎ しめじ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、酒 しょうが、かつおだし、昆布だし	モロヘイヤのおひたし モロヘイヤ、ほうれん草 もやし、しょうゆ、塩	みそ汁 なす、生揚げ、あおさ かつおだし、昆布だし みそ汁	メロン	牛乳 レモンラスク 米粉パン、レモン果汁、砂糖、油
七夕メニュー							
7	水	五目寿司 七分つき米、鶏肉、人参、ごぼう、かんぴょう かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖、ごま いんげん、酢、塩		オクラと春雨のキラキラサラダ オクラ、小松菜、きゅうり 春雨、とうもろこし 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	すまし汁 まいたけ、わかめ 大根、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、塩	すいか	牛乳 七夕ゼリー、せんべい りんごジュース、寒天、砂糖 オレンジジュース せんべい
8	木	夏野菜カレー 七分つき米、玄米、鶏肉、油、しょうが、かぼちゃ 玉ねぎ、人参、ズッキーニ、ケチャップ、ソース 野菜ブイヨン、カレー粉、しょうゆ、砂糖、米粉		トマトサラダ トマト、キャベツ きゅうり、とうもろこし 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	スープ しめじ、もやし、ほうれん草 ブイヨン、塩	すいか	牛乳 黒糖蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー 豆乳、油、黒砂糖
9	金	ごはん 七分つき米	厚揚げの酢豚風 生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ ピーマン、しょうが、ケチャップ 砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉	ナムル 小松菜、もやし、赤ピーマン 切り干し大根 しょうゆ、ごま油、塩	すまし汁 じゃがいも、わかめ、えのきたけ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	メロン	牛乳 肉みそフォー フォー、豚ひき肉、にら、しょうが みそ、砂糖、酒、片栗粉
10	土	スタミナ丼 七分つき米、豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、にら 酒、みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油		切干大根のごま和え 切干大根、人参、ほうれん草 ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油 かつおだし、昆布だし	みそ汁 なす、ねぎ、豆腐 かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 お菓子 せんべい
12	月	ふりかけごはん 七分つき米、玄米 小魚、青のり、昆布、ごま しょうゆ、酢、砂糖	鶏肉の梅肉ソースがけ 鶏肉、しょうゆ、酒 梅干し、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、片栗粉	ひじきの煮物 ひじき、人参、高野豆腐 油、しょうゆ、砂糖	みそ汁 小松菜、切り干し大根 かぼちゃ、かつおだし 昆布だし、みそ	すいか	牛乳 きな粉のスノーボールクッキー 米粉、きな粉、油、上新粉 砂糖、粉糖
13	火	ごはん 七分つき米	あじのかば焼き あじ、酒、片栗粉 油、しょうゆ、砂糖	青じそサラダ 小松菜、もやし、きゅうり、人参 しそ、しょうゆ、酢、砂糖、油	みそ汁 オクラ、なす、キャベツ かつおだし、昆布だし みそ	メロン	牛乳 しらすおにぎり 七分つき米、玄米、しらす しょうゆ、ごま油、青のり
14	水	ごはん 七分つき米	塩だれ豚 豚肉、酒、玉ねぎ、しょうが 塩、ごま油	枝豆サラダ 枝豆、キャベツ、きゅうり、人参 ひじき、マヨドレ、しょうゆ、ごま油	すまし汁 まいたけ、わかめ、大根 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	すいか	牛乳 焼きとうもろこし、田作り とうもろこし、しょうゆ 小魚、砂糖
15	木	玄米ごはん 七分つき米、玄米	ラタトゥイユ 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン ズッキーニ、なす、トマト、トマトピューレ 油、塩、野菜ブイヨン	じゃがいものじゃこ炒め じゃがいも、人参、しらす、小ねぎ 油、しょうゆ	スープ キャベツ、えのきたけ、パセリ 野菜ブイヨン、塩	メロン	牛乳 豆乳もち 豆乳、砂糖、片栗粉 きな粉
16	金	ごはん 七分つき米	鶏の竜田揚げ 鶏肉、しょうが、ごま しょうゆ、酒、片栗粉 油	オクラの梅和え オクラ、きゅうり、人参 切り干し大根、梅干し 砂糖、しょうゆ	みそ汁 かぼちゃ、ねぎ、油揚げ かつおだし、昆布だし みそ	すいか	牛乳 マーブルケーキ 米粉、ベーキングパウダー、油 豆乳、抹茶、砂糖
17	土	ごはん 七分つき米	チキンの香味焼き 鶏肉、ねぎ、しょうゆ、酒、砂糖 しょうが、ごま油	梅肉和え 小松菜、キャベツ、人参 梅干し、しょうゆ、砂糖	みそ汁 豆腐、なめこ、大根 かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 お菓子 せんべい
19	月	玄米ごはん 七分つき米、玄米	冬瓜のそぼろあんかけ 鶏ひき肉、冬瓜、人参、玉ねぎ しめじ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、酒 しょうが、かつおだし、昆布だし	モロヘイヤのおひたし モロヘイヤ、ほうれん草 もやし、しょうゆ、塩	みそ汁 なす、生揚げ、あおさ かつおだし、昆布だし みそ汁	メロン	牛乳 レモンラスク 米粉パン、レモン果汁、砂糖、油
20	火	ごはん 七分つき米	鮭のごまみそ焼き 鮭、酒、しょうが、みそ 砂糖、ごま	きゅうりの酢の物 きゅうり、キャベツ、人参、わかめ しょうゆ、酢、砂糖	すまし汁 大根、まいたけ、高野豆腐 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	すいか	牛乳 すいかゼリー、せんべい すいか、砂糖、寒天 せんべい
21	水	マーボーなす丼 七分つき米、玄米、豚ひき肉、なす、ピーマン、人参、しめじ 片栗粉、ケチャップ、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油		中華和え チンゲン菜、きゅうり、春雨 きくらげ、しょうゆ、砂糖 ごま油	スープ ズッキーニ、オクラ とうもろこし 野菜ブイヨン、塩	メロン	牛乳 わかめおにぎり、カリカリ煮干し 七分つき米、わかめ、塩、ごま油 小魚、砂糖、油、青のり
24	土	ごはん 七分つき米	カジキのバーベキュー焼き カジキ、酒 ケチャップ、ソース、砂糖	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、もやし、人参 ごま、しょうゆ、砂糖	みそ汁 かぼちゃ、ほうれん草 えのきたけ、かつおだし 昆布だし、みそ		牛乳 お菓子 せんべい
26	月	ごはん 七分つき米	あじのかば焼き あじ、酒、片栗粉 油、しょうゆ、砂糖	青じそサラダ 小松菜、もやし、きゅうり、人参 しそ、しょうゆ、酢、砂糖、油	みそ汁 オクラ、なす、キャベツ かつおだし、昆布だし みそ	メロン	牛乳 しらすおにぎり 七分つき米、玄米、しらす しょうゆ、ごま油、青のり
27	火	ごはん 七分つき米	塩だれ豚 豚肉、酒、玉ねぎ、しょうが 塩、ごま油	枝豆サラダ 枝豆、キャベツ、きゅうり、人参 ひじき、マヨドレ、しょうゆ、ごま油	すまし汁 まいたけ、わかめ、大根 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	すいか	牛乳 焼きとうもろこし、田作り とうもろこし、しょうゆ 小魚、砂糖
28	水	玄米ごはん 七分つき米、玄米	ラタトゥイユ 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン ズッキーニ、なす、トマト、トマトピューレ 油、塩、野菜ブイヨン	じゃがいものじゃこ炒め じゃがいも、人参、しらす、小ねぎ 油、しょうゆ	スープ キャベツ、えのきたけ、パセリ 野菜ブイヨン、塩	メロン	牛乳 豆乳もち 豆乳、砂糖、片栗粉 黒砂糖
29	木	ごはん 七分つき米	鶏の竜田揚げ 鶏肉、しょうが、ごま しょうゆ、酒、片栗粉 油	オクラの梅和え オクラ、きゅうり、人参 切り干し大根、梅干し 砂糖、しょうゆ	みそ汁 かぼちゃ、ねぎ、油揚げ かつおだし、昆布だし みそ	すいか	牛乳 マーブルケーキ 米粉、ベーキングパウダー、油 豆乳、抹茶、砂糖
30	金	ふりかけごはん 七分つき米、玄米 小魚、青のり、昆布、ごま しょうゆ、酢、砂糖	鶏肉の梅肉ソースがけ 鶏肉、しょうゆ、酒 梅干し、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、片栗粉	ひじきの煮物 ひじき、人参、高野豆腐 油、しょうゆ、砂糖	みそ汁 小松菜、切り干し大根 かぼちゃ、かつおだし 昆布だし、みそ	すいか	牛乳 きな粉のスノーボールクッキー 米粉、きな粉、油、上新粉 砂糖、粉糖
31	土	ごはん 七分つき米	厚揚げの甘辛炒め 生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、しょうが、ケチャップ 砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉	ナムル 小松菜、もやし、赤ピーマン 切り干し大根 しょうゆ、ごま油、塩	すまし汁 じゃがいも、豆苗、えのきたけ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		牛乳 お菓子 せんべい

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。
※朝おやつは、せんべい、または野菜スティックを提供します。
※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
乳児	481	21.6	14.2	65.4	3.2	294	2.3	200	0.40	0.45	26	1.3