

日付	曜日	1・2歳 午前	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	火	牛乳 ごはん 牛乳 おろしポン酢ハンバーグ ひじきのサラダ たまねぎとほうれん草のみそ汁 果物	米 豚ひき肉、鶏ひき肉、高野豆腐、たまねぎ、にんにく、油、食塩、だいこん、しょうゆ、砂糖、レモン果汁、万能ねぎ ひじき、にんにく、きゅうり、ハム、マヨドレ、しょうゆ、ごま たまねぎ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、淡色みそ バナナ	飲むヨーグルト ヨーグルト(無糖)、牛乳、砂糖 茹でとうもろこし とうもろこし	エネルギーKcal 465 たんぱく質g 21.2 脂質g 18 塩分g 1.3
2	16 30	水	牛乳 牛乳 にんじんごはん 冷しゃぶ さつまいもの天ぷら わかめのすまし汁 果物	米、にんじん、食塩 豚肉(もも)、きゅうり、パプリカ、淡色みそ、酢、砂糖、すりごま、しょうが さつまいも、小麦粉、油、食塩 カットわかめ、ねぎ、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	牛乳 牛乳 餃子 豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、ぎょうざの皮、油	エネルギーKcal 480 たんぱく質g 21.8 脂質g 18.7 塩分g 1.1
3	17 31	木	牛乳 牛乳 食パン タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ じゃがいもの冷熱スープ 果物	食パン 鶏もも肉(皮付き)、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、砂糖 じゃがいも、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、オリーブ油、パセリ粉 メロン	牛乳 牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、ごま、砂糖、しょうゆ	エネルギーKcal 480 たんぱく質g 22.4 脂質g 15.3 塩分g 1.4
4	18	金	牛乳 牛乳 ごはん かじきのパン粉焼き 納豆のそぼろ和え 豆腐のみそ汁 果物	米 かじき、パン粉、油、食塩 挽きわり納豆、鶏ひき肉、にんにく、にんじん、しょうが、万能ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油 木綿豆腐、えのきたけ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、淡色みそ バナナ	牛乳 牛乳 ナポリタン スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、ピーマン、油、ケチャップ	エネルギーKcal 498 たんぱく質g 24.7 脂質g 17 塩分g 1
7	七 夕	月	牛乳 牛乳 七クドライカレー 短冊サラダ そうめんのすまし汁 果物	米、コーン缶、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、カレールー、じゃがいも、にんじん、ハム、オクラ、パセリ粉 だいこん、にんじん、きゅうり、鶏ささ身、マヨドレ、しょうゆ 干しそうめん、干ししいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 すいか	牛乳 牛乳 お星さまゼリー りんご天然果汁、砂糖、ゼラチン、ぶどう濃縮果汁、みかん濃縮果汁、かんてんクック	エネルギーKcal 454 たんぱく質g 17.9 脂質g 15.5 塩分g 1.5
8	22	火	牛乳 牛乳 ごはん 鮭の照り焼き 夏野菜のケチャップ炒め きのこのスープ 果物	米 さけ、砂糖、しょうゆ、油 なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、油、ケチャップ、砂糖、食塩 しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、洋風だしの素、食塩 バナナ	牛乳 牛乳 豆乳くずもち 豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	エネルギーKcal 435 たんぱく質g 21 脂質g 12.8 塩分g 0.7
9	23	水	牛乳 牛乳 ごはん ユーリンチー きゅうりの塩辛和え オクラのスープ 果物	米 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、食塩、片栗粉、油、ねぎ、パプリカ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 きゅうり、もやし、塩こんぶ、ごま オクラ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 メロン	牛乳 牛乳 ボン・デ・ケージョ 白玉粉、ホットケーキ粉、食塩、牛乳、油、粉チーズ、チーズ	エネルギーKcal 491 たんぱく質g 19.5 脂質g 19 塩分g 1.3
10		木	牛乳 牛乳 冷やしきつねうどん 鶏とたけのこのみそ炒め 春雨サラダ 果物	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、きゅうり、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩 鶏もも肉(皮付き)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、いんげん、油、かつお・昆布だし汁、淡色みそ、砂糖 はるさめ、にんじん、きゅうり、高野豆腐、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖 すいか	牛乳 牛乳 キャベツチャーハン 米、ベーコン、キャベツ、食塩、ごま油	エネルギーKcal 455 たんぱく質g 19.9 脂質g 19.4 塩分g 1.6
誕生 日 会	24	木	牛乳 牛乳 ひまわりドライカレー ブロッコリーのサラダ 野菜スープ 果物	米、カレー粉、鶏ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールー、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、マヨドレ、きゅうり ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、ごま、ごま油 だいこん、ほうれんそう、にんじん、洋風だしの素、食塩、水 バナナ	牛乳 牛乳 どうぶつ蒸しパン ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア)、砂糖	エネルギーKcal 498 たんぱく質g 19.9 脂質g 17.6 塩分g 2
11	25	金	牛乳 牛乳 とうもろこしごはん かわいいの香味焼き オクラのごま和え 豆腐のみそ汁 果物	米、とうもろこし、豆乳バター、食塩、あおのり かわいい、しょうが、ねぎ、淡色みそ、砂糖 オクラ、ツナ水煮缶、しょうゆ、すりごま 木綿豆腐、油揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ バナナ	牛乳 牛乳 ジャムサンドイッチ 食パン、マーマレード	エネルギーKcal 462 たんぱく質g 24.4 脂質g 11.6 塩分g 1.6
14	28	月	牛乳 牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁 果物	米 木綿豆腐、豚肉(もも)、にんじん、にら、しょうゆ、食塩、ごま油、かつお節 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 こまつな、油揚げ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ バナナ	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン ホットケーキ粉、豆乳、きな粉、豆乳バター	エネルギーKcal 456 たんぱく質g 19.5 脂質g 14.6 塩分g 1.2

※行事、仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。
その他献立についてのお知らせは、資料室配信時に添付している別紙に記入がございます。

目標	平均値
475	471
19.8	21.4
13.3	16.2
1.5	1.3

～7月の行事と行事食～
七夕にそうめんが食べられるようになったのは、中国で七夕に食べられていた素餅(さくべい)という小麦粉と米粉を練り縄のように細長くねじった料理からきており、それが日本に伝わり同じく小麦粉で作られるそうめんが食べられるように。という説が一般的ですが、織姫が織物上手であったことから、昔の日本人は針仕事が上手になるようにと願い、糸に見立ててそうめんが食べられるようになったという説もあるようです。