

# 献立予定表

日光市

2021年7月

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日あたり)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1木	せんべい	ごはん、牛乳、焼きそば、 グリーンサラダ、くだもの	ゆで中華めん、油、こま、米、 しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、いか	オリゴ糖濃縮果汁、おとうもろこし、 ぶどう、レタス、たまねぎ、 キャベツ、トマト、もやし、にん じん、きゅうり、あおのり	中濃ソース、みりん、酢、しょう ゆ	りんごジュース ゆでとうもろこ し	420.8(369.5) 17.6(15.0) 10.2(8.2) 1.3(1.2)	
2金	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 青菜のえのきあえ、くだもの	しらたき、Oしょうゆせんべい、 砂糖、油、ごま油、米、 ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、木綿豆 腐、卵、鶏ひき肉、しらす干し	バナナ、もやし、ごまつな、にん じん、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト、もやし、にん じん、きゅうり、あおのり	しょうゆ、和風だし、食塩	ヨーグルト せんべい	338.6(448.2) 19.1(18.8) 11.6(10.1) 1.8(1.5)	
3土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべい、 油、こま、米、 しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき 肉	ブロッコリー、バナナ、たまね ぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	445.6(524.0) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 2.3(2.0)	
5月	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 春雨サラダ、くだもの	Oビスケット、はるさめ、油、ご ま油、米、 しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、木綿豆 腐、鶏ひき肉、ハム、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、えのきだけ、グリーンピース (冷凍)、干しいたけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウ チ)、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	394.3(491.6) 19.6(19.2) 17.3(14.4) 1.7(1.5)	
6火	ビスケット	ごはん、魚のごまフライ、 みかんサラダ、くだもの	Oホットケーキ粉、油、小麦粉、 パン粉、砂糖、Oバター、こま、 米、 ビスケット	O牛乳、かじき	グレープフルーツ、キャベツ、み かん缶、きゅうり、Oにんじん、 にんじん、干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 キャロットケー キ	394.7(461.5) 16.4(15.8) 19.4(14.6) 1.1(0.9)	
7水 行事食	せんべい	おにぎり(鮭ゴマ)、 サラダそうめん、 からあげ(カレー風味)、くだもの	米、干し豆腐、片栗粉、マヨ ネーズ、油、こま、 しょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、 (給)すこやか冷凍なると巻、さ け	ずいか、レタス、トマト、コーン (冷凍)、きゅうり、オクラ	めんつゆ・ストレート、しょう ゆ、カレー粉	牛乳 (給)天の川ゼ リー	571.4(478.3) 24.6(19.8) 16.0(12.1) 2.4(2.8)	
8木	ビスケット	ごはん、八宝菜、かぼちゃの甘煮、 くだもの	Oさつまいも、O油、油、片栗 粉、砂糖、ごま油、米、 ビスケット	O牛乳、豚肉(肩)、いか、なるこ、 ゆで大豆	かぼちゃ、キウイフルーツ、もやし、 チンゲンサイ、にんじん、た けのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だし、食塩、 O食塩	牛乳 さつまスティッ ク	379.2(463.8) 16.3(15.8) 14.2(12.1) 1.5(1.2)	
9金	せんべい	ごはん、牛乳、ビーフシチュー、 わかめサラダ、くだもの	じゃがいも、O(給)北海道産か ぼちゃのプリン(鉄・食物繊維) 糖)、油、米、 しょうゆせんべい	牛乳、牛肉(肩)、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、エリンギ、 カットわかめ	酢、しょうゆ	(給)かぼちゃ プリン(鉄・食 物繊維)	402.5(490.1) 25.7(23.4) 16.9(14.1) 2.1(1.8)	
10土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの	Oしょうゆせんべい、砂糖、米、 しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、(給) FMハンバーグ、ツナ水煮缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじ ん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょう ゆ、酢	ヨーグルト せんべい	378.3(460.9) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.8)	
12月	ビスケット	ごはん、牛乳、焼肉、 コーンサラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、砂糖、 米、 ビスケット	Oジョア(マスカット)、牛乳、 豚肉(ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 コーン(冷凍)、にんじん、しめ じ、きゅうり、ピーマン	焼き肉のたれ、酢、しょうゆ	飲むヨーグルト せんべい	399.6(500.1) 19.9(19.9) 15.5(13.2) 1.4(1.2)	
13火	せんべい	ごはん、筑前煮、マカロニサラダ、 くだもの	さつまいも、O片栗粉、板こんにゃ く、マヨネーズ、マカロニ、砂 糖、油、Oこま油、Oこま、 米、 しょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、(給)すこやか カブレンさつま揚げ、ハム、O ツナ水煮缶、チーズ	オレシ、にんじん、だいごん、 れんごん、りんご、Oたまねぎ、 ごぼう、コーン(冷凍)、きゅう り、Oにら、しいたけ、さやえん どう	しょうゆ、O酢、Oしょうゆ、和 風だし、食塩	牛乳 にらチヂミ	443.9(504.1) 18.7(17.4) 17.8(14.6) 1.4(1.2)	
14水	ビスケット	ごはん、牛乳、さんまの梅煮、 はるさめスープ、中華きゅうり、 くだもの	O(給)国産巨峰ゼリー(鉄・ O食)はるさめ、砂糖、ごま油、 米、 ビスケット	牛乳、(給)さんまの梅煮、豚肉 (肩)	バナナ、ほくさい、きゅうり、に んじん、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、 O食塩	(給)国産巨峰 ゼリー	339.2(440.7) 13.5(13.5) 15.1(12.8) 1.8(1.5)	
15木	せんべい	ごはん、親子煮、ゆでブロッコリー、 くだもの	じゃがいも、Oマカロニ、マヨド レシ、O砂糖、砂糖、こま、米、 しょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、卵、Oきな 粉、凍り豆腐	ブロッコリー、ずいか、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、あおの り	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、 和風だし、食塩、O食塩	牛乳 マカロニあべか わ	367.5(452.1) 20.2(18.9) 14.3(11.9) 1.4(1.2)	
16金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 切り干し大根、くだもの	しらたき、油、片栗粉、砂糖、 米、 ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚し ろ、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、切 り干しいたけ、しいたけ、いん げん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソー ス、酒、和風だし、食塩	ヨーグルト 甘納豆	355.3(446.7) 20.9(20.1) 12.3(9.8) 1.6(1.4)	
17土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、Oしょうゆせんべい、 砂糖、油、米、 しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、Oヨーグルト (加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、え のきだけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウ チ)、食塩	ヨーグルト せんべい	432.2(520.7) 17.9(17.8) 15.0(12.4) 1.3(1.2)	
19月	せんべい	ごはん、牛乳、なすカレー、 コールスロー、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、油、 米、 しょうゆせんべい	牛乳、豚ひき肉、ハム、ゆで大豆	ずいか、たまねぎ、キャベツ、に んじん、なす、きゅうり、コーン (冷凍)	カレー粉、食塩	(給)Newさ くらんぼフレッ シユ	409.2(493.9) 12.7(13.0) 21.0(17.2) 2.2(1.9)	
20火	ビスケット	ごはん、スパニッシュオムレツ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	O米、じゃがいも、O片栗粉、 油、Oこま油、米、 ビスケット	O牛乳、卵、納豆、ハム、チー ズ、Oしらす干し、しらす干し	バナナ、ごまつな、にんじん、た まねぎ、ピーマン、O万能ねぎ	ケチャップ、Oしょうゆ、しょう ゆ、こしょう	牛乳 じゃこおやき	393.6(475.4) 18.0(17.2) 15.8(13.4) 1.4(1.1)	
21水	せんべい	ごはん、魚のきのこあんかけ、 即席漬(ごま風味)、くだもの	O(給)お米de国産かぼちゃマ フィン、片栗粉、油、ごま油、砂 糖、こま、米、 しょうゆせんべい	O牛乳、たら	グレープフルーツ、キャベツ、た まねぎ、しめじ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、ピーマン、塩 こんぶ	しょうゆ、酢、食塩、中華だし の素	牛乳 (給)お米de 国産かぼちゃマ フィン	327.9(434.8) 17.0(16.6) 14.2(12.1) 1.2(1.1)	
22(木)		海の日							
23(金)		スポーツの日							
24土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、こま、 米、 ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚肉 (肩)	ブロッコリー、たまねぎ、バナ ナ、ホールトマト缶、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	453.1(657.1) 19.3(19.2) 19.6(16.9) 2.9(2.4)	
26月	ビスケット	ごはん、魚のみそ焼き、 もやしサラダ、くだもの	油、砂糖、こま、米、 ビスケット	O牛乳、さけ、ハム、米みそ(赤 色みそ)	もやし、グレープフルーツ、きゅ うり、にんじん	酢、しょうゆ、みりん	牛乳 カステラ	399.3(479.9) 22.0(20.4) 13.7(11.8) 1.1(0.9)	
27火	せんべい	ごはん、鶏肉の照り焼き、 五目あえ、くだもの	O片栗粉、砂糖、油、O砂糖、O バター、こま、米、 しょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、Oチーズ、油 揚げ	たまねぎ、グレープフルーツ、O かぼちゃ、もやし、ほうれんそ う、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、Oしょう ゆ	牛乳 かぼちゃのおや き	367.5(452.1) 21.6(20.0) 13.8(11.5) 1.4(1.2)	
28水	ビスケット	ごはん、カレー肉じゃが、 ツナあえ、くだもの	じゃがいも、O(給)お米deバナ ナのスティックケーキ、しらた き、砂糖、油、米、 しょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮 缶	オレシ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、いんげん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、和風だし の素、カレー粉	牛乳(給)お米 deバナナのス ティックケーキ	349.3(454.9) 13.4(13.7) 14.4(12.6) 1.4(1.2)	
29木	せんべい	ごはん、シーフードシチュー、 パインサラダ、くだもの	O米、じゃがいも、油、砂糖、 米、 しょうゆせんべい	O牛乳、シーフードミックス、牛 乳	グレープフルーツ、キャベツ、パ イン缶、たまねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、コーン(冷凍)、 きゅうり、エリンギ、干しいた け、O塩こんぶ	シチューミックスクリーム、酢、 しょうゆ	牛乳 おにぎり (塩昆布)	433.6(505.0) 15.9(15.4) 13.2(11.0) 2.2(1.8)	
30金	ビスケット	ごはん、牛乳、フランクソテー、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、 米、 ビスケット、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、魚肉 ソーセージ、ウィンナーソーセ ージ、ツナ水煮缶、Oいわし(塩干し)	オレシ、キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、ピーマン	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ヨーグルト 小魚 (未滅菌せんべ い)	331.5(457.2) 16.5(15.9) 12.2(10.4) 1.7(1.4)	
31土	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉じゃが、 青菜のおかかあえ、くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべい、 砂糖、油、米、 しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、かつお節	チンゲンサイ、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だし の素、食塩	ヨーグルト せんべい	398.6(508.7) 21.5(21.0) 10.7(9.1) 1.8(1.7)	

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～