2022年7月

献　立　予　定　表

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立（主食は乳児のみ）	材料名 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（○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 ( )は未満児
1 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、○しょうゆせんべい、砂糖、油、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、○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、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、えのきたけ、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト せんべい	331.7(435.5) 19.4(19.0) 12.0(10.4) 1.7(1.4)
2 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、○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○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）	カレールウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
4 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの	○ビスケット、はるさめ、油、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、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）、にら、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	383.2(477.8) 20.1(19.6) 17.8(15.2) 1.6(1.4)
5 火	せんべい	ごはん、魚のごまフライ、みかんサラダ、くだもの	○ホットケーキ粉、油、小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖、○バター、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○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、○にんじん、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 キャロットケーキ	379.6(455.2) 16.4(15.8) 19.4(15.9) 1.1(0.9)
6 水	ビスケット	ごはん、八宝菜、かぼちゃの甘煮、くだもの	○さつまいも、○油、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、いか、〈給〉すこやか冷凍なると巻、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、中華だしの素、食塩、○食塩	牛乳 さつまスティック	355.3(437.9) 16.5(15.9) 14.2(12.1) 1.4(1.1)
7 木 行事食	せんべい	おにぎり（鮭ゴマ）、牛乳、サラダそうめん、からあげ（カレー風味）、くだもの	米、干しそうめん、片栗粉、マヨドレ、油、ごま、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、〈給〉すこやか冷凍なると巻、さけ	すいか、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、酒、カレー粉	〈給〉天の川ゼリー	542.1(468.0) 24.9(20.7) 16.7(13.4) 2.4(2.8)
8 金	ビスケット	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、○〈給〉北海道産かぼちゃのプリン（鉄・食物繊維）、油、米、◎ビスケット	牛乳、牛肉(肩)、ツナ油漬缶	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	ビーフルー、酢、しょうゆ	〈給〉かぼちゃプリン（鉄・食物繊維）	397.6(481.7) 25.9(23.6) 19.1(16.2) 2.2(1.8)
9 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	○しょうゆせんべい、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、〈給〉FMハンバーグ、ツナ油漬缶	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	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
11 月	せんべい	ごはん、牛乳、焼肉、コーンサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○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	385.2(479.6) 19.9(19.8) 15.4(12.8) 1.4(1.2)
12 火	ビスケット	ごはん、筑前煮、マカロニサラダ、くだもの	さといも、○片栗粉、板こんにゃく、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、○ごま油、○ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、〈給〉すこやかプレーンさつま揚げ、ハム、○ツナ油漬缶、チーズ	オレンジ、にんじん、だいこん、れんこん、りんご、○たまねぎ、ごぼう、コーン（冷凍）、きゅうり、○ねぎ、○にら、しいたけ、さやえんどう	しょうゆ、○酢、○しょうゆ、和風だしの素	牛乳 にらチヂミ	433.0(500.1) 18.9(17.9) 18.9(15.9) 1.4(1.1)
13 水	せんべい	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	○〈給〉国産巨峰ゼリー（鉄・Ca）、はるさめ、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〈給〉さんまの梅煮、豚肉(肩)	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	〈給〉国産巨峰ゼリー	334.1(427.6) 13.5(13.5) 15.1(12.5) 1.8(1.5)
14 木	ビスケット	ごはん、親子煮、ゆでブロッコリー、くだもの	じゃがいも、○米、○片栗粉、マヨドレ、砂糖、○ごま油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、凍り豆腐	ブロッコリー、すいか、たまねぎ、にんじん、しいたけ、○万能ねぎ、あおのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ、和風だしの素	牛乳 じゃこおやき	391.2(466.6) 20.9(19.5) 15.4(13.1) 1.7(1.4)
15 金	せんべい	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	○甘納豆、しらたき、油、片栗粉、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚レバー、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、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、和風だしの素	ヨーグルト 甘納豆	334.6(428.3) 20.8(19.9) 12.2(10.2) 1.6(1.4)
16 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、○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、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	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	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
18（月）		海　の　日						
19 火	せんべい	ごはん、なすカレー、コールスロー、くだもの	じゃがいも、○マカロニ、マヨネーズ、油、○砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ゆで大豆、○きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、コーン（冷凍）	カレールウ、○食塩、食塩	牛乳 マカロニあべかわ	427.9(493.8) 17.3(16.6) 24.1(19.7) 2.3(1.9)
20 水	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、トマトと水菜のみそマヨサラダ、くだもの	○〈給〉お米de国産かぼちゃマフィン、片栗粉、油、マヨドレ、ごま油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、さけ、しらす干し、米みそ（赤色辛みそ）	トマト、グレープフルーツ、みずな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 〈給〉お米de国産かぼちゃマフィン	364.7(459.7) 20.2(19.2) 17.7(15.3) 1.0(0.8)
21 木	せんべい	ごはん、牛乳、スパニッシュオムレツ、小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、卵、納豆、ハム、チーズ、しらす干し	○りんご濃縮果汁、○とうもろこし、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、こしょう	りんごジュース ゆでとうもろこし	361.2(440.5) 17.0(16.3) 14.2(11.8) 1.0(0.8)
22 金 夏祭り	せんべい	焼きそば、牛乳、からあげ、フライドポテト、野菜スティック、くだもの	ゆで中華めん、フライドポテト、油、片栗粉、マヨドレ、◎しょうゆせんべい、○〈給〉いちごプリンCa	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、米みそ（赤色辛みそ）	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	〈給〉とちおとめいちごアイス（未満児〈給〉いちごプリンCa）	619.8(500.0) 26.6(21.0) 27.5(21.5) 1.8(1.6)
23 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	○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリンピース（冷凍）	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
25 月	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、もやしサラダ、くだもの	油、砂糖、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さけ、ハム、米みそ（赤色辛みそ）	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	383.6(458.4) 22.7(20.9) 14.0(11.6) 1.2(1.0)
26 火	ビスケット	ごはん、鶏肉の照り焼き、五目あえ、くだもの	○片栗粉、砂糖、油、○砂糖、○バター、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、○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、○しょうゆ	牛乳 かぼちゃのおやき	362.5(443.7) 21.7(20.1) 13.9(11.8) 1.4(1.1)
27 水	せんべい	ごはん、カレー肉じゃが、ツナあえ、くだもの	じゃがいも、○〈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	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	オレンジ、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	377.0(470.4) 15.2(15.1) 18.5(15.8) 1.5(1.3)
28 木	ビスケット	ごはん、シーフードシチュー、グリーンサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、シーフードミックス、牛乳	パイン缶、レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、コーン（冷凍）、きゅうり、エリンギ、○塩こんぶ	シチューミックスクリーム、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 おにぎり（塩昆布）	407.3(479.5) 15.8(15.4) 12.3(10.6) 2.3(1.8)
29 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハムカツ、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま、米、○しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ハム、○いわし(丸干し)、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、レタス、にんじん	中濃ソース、しょうゆ	ヨーグルト 小魚（未満児せんべい）	341.4(456.1) 18.8(17.7) 16.9(13.8) 2.0(1.7)
30 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、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○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	せんべい ヨーグルト	369.3(478.1) 21.6(21.1) 10.7(9.1) 1.8(1.6)

※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。～～