



2023年 7月

献立表

鶴見乳幼児福祉センター保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 土	昼食	鶏肉の照り焼き丼 えのきスープ・オレンジ	米	鶏もも肉 (オレンジ)	にんじん、ほうれんそう、しょうが えのきたけ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう	みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	カニパン・牛乳 アンパンマンせんべい	小麦粉、マーガリン、砂糖 米、砂糖、油	脱脂粉乳(牛乳)		食塩 しょうゆ
03 月	昼食	ご飯 魚のレモン風味 塩もみ・すいか 味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖	かじき (すいか) 木綿豆腐、豆みそ	レモン果汁 きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、ほうれんそう	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	肉まん 牛乳	小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉、強力粉	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ	イースト、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩
04 火	昼食	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 メロン	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉 豆みそ	たまねぎ、にんじん、いんげん えのきたけ、ねぎ、こまつな、生わかめ メロン	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	チーズケーキ 牛乳	砂糖、小麦粉	クリームチーズ、生クリーム 牛乳	レモン果汁	
05 水	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ オレンジ	食パン 油 じゃがいも	鶏もも肉、無塩バター ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、マッシュルーム、パセリ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう オレンジ	ケチャップ、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	五平餅・麦茶	もち米、米、砂糖	豆みそ		みりん
06 木	昼食	ご飯 ドライカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉、油 油、砂糖	豚ひき肉、無塩バター ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ グレープフルーツ	カレー粉、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	バターサブレ 牛乳	小麦粉、砂糖	バター 牛乳		
07 金	昼食	七夕寿司 鶏の照り焼き 梅ドレッシングサラダ 天の川スープ オレンジ	米、砂糖、三温糖 油 油、砂糖 そうめん	鮭フレーク 鶏もも肉	にんじん、コーン缶、オクラ キャベツ、にんじん、コーン缶、うめ干し えのきたけ、こまつな、にんじん オレンジ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	七夕ゼリー・星たべよ(幼児のみ) アンパンマンせんべい(乳児)	米、油、砂糖	ゼラチン、粉寒天	りんごジュース(乳児のみ)、オレンジ天然果汁	サイダー(幼児のみ) しょうゆ
08 土	昼食	ナポリタン 野菜スープ オレンジ	スパゲティ、油 じゃがいも	ハム、粉チーズ 鶏もも肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	ケチャップ しょうゆ、こしょう
	午後おやつ	ヨーグルト(牧場の朝)いちご味 アンパンマンせんべい 麦茶	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)	いちご	しょうゆ
10 月	昼食	ご飯 松風焼き ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁 グレープフルーツ	米 パン粉、砂糖、油、ごま ごま、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳 ちくわ 豆みそ	れんこん、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ほうれんそう グレープフルーツ	しょうゆ、酢 かつおだし汁
	午後おやつ	リッツサンド 牛乳		クリームチーズ 牛乳	いちごジャム	リッツ
11 火	昼食	ご飯 かじきのかばやき風 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁 オレンジ	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま、油	かじき 豆みそ、油揚げ	しょうが だいこん、きゅうり、にんじん もやし、ほうれんそう、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	サモサ 麦茶	じゃがいも、油、ぎょうざの皮	豚ひき肉	たまねぎ	ケチャップ、カレー粉、食塩
12 水	昼食	ちゃんぽんラーメン ひじきのサラダ メロン	生中華めん、ごま油 油、砂糖	豚肉、鶏もも肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、ひじき メロン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	スコーン・牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター(牛乳)	いちごジャム	
13 木	昼食	ご飯 夏野菜カレー 大根サラダ・すいか	米 小麦粉 マヨドレ	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、バター (すいか)	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、トマトピューレ だいこん、にんじん、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	ブラウニー 牛乳	小麦粉、砂糖	無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳		ココア
14 金	昼食	ご飯 蛙の西京焼き 胡麻和え 味噌汁 オレンジ	米 砂糖 砂糖、すりごま	さけ 豆みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん だいこん、こまつな、ねぎ、生わかめ オレンジ	みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	フルーツポンチ 源氏パイ・麦茶	砂糖 小麦粉、マーガリン、砂糖		すいか、パイン缶、みかん缶	サイダー(幼児のみ)
15 土	昼食	鶏とごぼうの炊き込みおこわ さつま汁 オレンジ	米、もち米、砂糖 さといも	鶏もも肉 豆みそ、豚肉(肩)、油揚げ	にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ オレンジ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	市販ゼリー・牛乳 アンパンマンせんべい	砂糖 米、砂糖、油	(牛乳)	ぶどう濃縮果汁、オレンジ天然果汁、粉かんでん	しょうゆ

18	火	朝食 ご飯 豚肉のアップルソース ブロッコリーの三色サラダ 味噌汁 メロン 午後おやつ 芋もち・牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも、米粉、油	豚肉 とろけるチーズ(牛乳)	りんご ブロッコリー、にんじん、コーン缶 えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう メロン	しょうゆ、みりん 酢、食塩、こしょう かつおだし汁
19	水	朝食 ご飯 鮭のさっぱり甘酢ソース ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 午後おやつ ミートパイ・牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 マヨドレ 砂糖、パイシート 生中華めん、片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	さけ ベーコン 豆みそ、油揚げ 豚ひき肉(牛乳)	たまねぎ、パセリ ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶 かぶ、ねぎ、生わかめ グレープフルーツ	しょうゆ、酢 しょうゆ かつおだし汁
20	木	朝食 ジャージャー麺 きゅうりの華風サラダ グレープフルーツ 午後おやつ ピラフ・麦茶	米 砂糖 ごま油	豚ひき肉、赤みそ ハム	たまねぎ ねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、にんじん、生わかめ グレープフルーツ	ケチャップ しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
21	金	朝食 ご飯 ローストチキン ほうれん草のナムル 豆腐スープ オレンジ 午後おやつ じゃこトースト 牛乳	米 砂糖 ごま油、ごま	鶏もも肉 木綿豆腐	たまねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、食塩
22	土	朝食 鶏肉の照り焼き丼 えのきスープ オレンジ 午後おやつ ヨーグルト(牧場の朝)・麦茶 アンパンマンせんべい(乳児)	米	鶏もも肉	にんじん、ほうれんそう、しょうが えのきたけ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ
24	月	朝食 ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 すいか 午後おやつ ほうれん草とチーズ蒸しパン 牛乳	米、砂糖、油 油、砂糖 小麦粉、油	鶏もも肉 かつお節 豆みそ 牛乳、チーズ 牛乳	うめ干し きゅうり、キャベツ、にんじん えのきたけ、こまつな、ねぎ すいか ほうれんそう	しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁 ベーキングパウダー
25	火	朝食 三色丼 豆腐スープ メロン 午後おやつ さつまいもかりんとう 牛乳	米、砂糖	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれんそう、コーン缶 にんじん、こまつな、ねぎ、生わかめ メロン	しょうゆ しょうゆ、食塩
26	水	朝食 パン ささみフライ かぼちゃのサラダ 野菜スープ グレープフルーツ 午後おやつ 冷やし中華・麦茶	食パン 小麦粉、パン粉、油 マヨドレ 生中華めん、砂糖、油、ごま油	ささみ ハム	かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 にんじん、たまねぎ、えのき、キャベツ、こまつな グレープフルーツ きゅうり、ミニトマト	こしょう、食塩 食塩 しょうゆ、酢
27	木	朝食 ご飯 カレー 春雨サラダ オレンジ 午後おやつ ヨーグルト(牧場の朝) マリービスケット・麦茶	米 小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、バター ハム	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ
28	金	朝食 ご飯 鶏の唐揚げ 梅ドレッシングサラダ 味噌汁 メロン 午後おやつ カルピスケーキ・牛乳	米 油、片栗粉 油、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、豆みそ	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、うめ干し だいこん、ねぎ、にんじん メロン	しょうゆ 酢、しょうゆ かつおだし汁
29	土	朝食 ナポリタン 野菜スープ オレンジ 午後おやつ カニパン・牛乳 アンパンマンせんべい	スパゲティ、油 じゃがいも 小麦粉、マーガリン、砂糖 米、砂糖、油	ハム、粉チーズ 鶏もも肉 脱脂粉乳(牛乳)	たまねぎ、ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	ケチャップ しょうゆ、こしょう 食塩 しょうゆ
31	月	朝食 ご飯 さばのごまてりやき れんこんきんぴら 味噌汁・メロン 午後おやつ 小松菜蒸しパン・牛乳	米 砂糖 油、ごま油 小麦粉、砂糖	さば、ごま (メロン) 牛乳、ねりあん(牛乳)	れんこん、にんじん、こまつな えのきたけ、ねぎ、こまつな、生わかめ こまつな	しょうゆ、みりん、酒 砂糖、しょうゆ かつおだし汁 ベーキングパウダー

料理にコンソメを使用しています

乳児は午前間食に(ハイハイ・ハイハイ野菜・マンナウエハース・ビスケット・花せんべい・ギンビスアスパラ・麦茶)を提供しています

今月の平均栄養給与量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
幼児	546Kcal	22.3g	17.8g	183mg	2mg	210ug	0.37mg	0.35mg	32mg	1.9g
乳児	437Kcal	18g	14.2g	146mg	1.6mg	169ug	0.29mg	0.28mg	26mg	1.5g



2023年 7月 1歳～1歳半頃

日付	献立名	材料名
01土	鶏肉の照り焼き丼 えのきスープ オレンジ カニパン 牛乳	米/鶏もも肉/しょうゆ/みりん/酒/しょうが/ほうれんそう/えのきたけ/ねぎ/にんじん/ほうれんそう/水/コンソメ/しょうゆ/オレンジ/小麦粉/砂糖/脱脂粉乳/食塩/マーガリン牛乳/
03月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 すいか スイートポテト 牛乳	米/豚ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/油/しょうゆ/砂糖/みりん/片栗粉/ねぎ/こまつな/かつおだし汁/豆みそ/すいか/さつまいも/砂糖/無塩バター/牛乳/牛乳/
04火	ご飯 ハンバーグ(野菜あんかけ) 豆腐スープ メロン 蒸しパン 牛乳	米/鶏ひき肉/パン粉/油/たまねぎ/キャベツ/ほうれんそう/しょうゆ/片栗粉/絹ごし豆腐/にんじん/水/コンソメ/しょうゆ/食塩/こまつな/メロン(緑肉)/小麦粉/ベーキングパウダー/油/牛乳/牛乳/
05水	パン 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ オレンジ おにぎり 麦茶	食パン/鶏もも肉/油/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/ホールトマト缶詰/ケチャップ/無塩バター/砂糖/食塩/パセリ/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/水/コンソメ/食塩/ほうれんそう/しょうゆ/オレンジ/米/かつお節/しょうゆ/麦茶
06木	ご飯 鶏のてりやき おひたし 味噌汁 グレープフルーツ ヨーグルト和え 麦茶	米/鶏もも肉/しょうゆ/油/キャベツ/にんじん/しょうゆ/だいこん/ねぎ/かつおだし汁/豆みそ/グレープフルーツ/ヨーグルト(無糖)/砂糖/麦茶(浸出液)/
07金	ご飯 豚の味噌焼き 野菜煮 味噌汁 オレンジ じゃがいもおやき 牛乳	米/豚肉(もも)/砂糖/豆みそ/水/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/ほうれんそう/たまねぎ/かつおだし汁/豆みそ/オレンジ/じゃがいも/食塩/油/牛乳/
08土	ナポリタン 野菜スープ オレンジ ヨーグルト(牧場の朝) 麦茶	しょうゆせんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ/ピーマン/にんじん/たまねぎ/ham/ケチャップ/粉チーズ/油/たまねぎ/じゃがいも/キャベツ/にんじん/水/コンソメ/しょうゆ/オレンジ/ヨーグルト(加糖)/いちご/麦茶(浸出液)/
10月	ご飯 松風焼き ブロッコリーあえ 味噌汁 グレープフルーツ ホットケーキ 牛乳	米/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/パン粉/味噌/牛乳/油/ブロッコリー/にんじん/酢/砂糖/しょうゆ/じゃがいも/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/豆みそ/グレープフルーツ/ホットケーキ粉/油/牛乳/牛乳/
11火	ご飯 かじきのてりやき 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁 オレンジ サモサ 麦茶	米/かじき/油/しょうゆ/だいこん/きゅうり/にんじん/酢/砂糖/油/ごま/しょうゆ/もやし/油揚げ/ほうれんそう/ねぎ/かつおだし汁/豆みそ/オレンジ/じゃがいも/食塩/豚ひき肉/たまねぎ/油/カレー粉/ぎょうざの皮/ケチャップ/麦茶(浸出液)/
12水	ちゃんぽんうどん 煮びだし メロン スコーン 牛乳	干しうどん/キャベツ/たまねぎ/もやし/にんじん/コンソメ/しょうゆ/鶏もも肉/かつおだし汁/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/しょうゆ/メロン(緑肉)/小麦粉/無塩バター/砂糖/牛乳/ベーキングパウダー/いちごジャム/牛乳/
13木	ご飯 夏野菜カレー サラダ すいか ケーキ 牛乳	米/豚肉(もも)/かぼちゃ/なす/たまねぎ/にんじん/カレー粉/トマトピューレ/ケチャップ/しょうゆ/牛乳/小麦粉/バター/食塩/コンソメ/脱脂粉乳/キャベツ/きゅうり/にんじん/酢/しょうゆ/砂糖/ごま油/すいか/小麦粉/生クリーム/無塩バター/砂糖/ベーキングパウダー/牛乳/牛乳/
14金	ご飯 鮭の西京焼き 胡麻和え 味噌汁 オレンジ パナナソテー 麦茶	米/さけ/砂糖/みりん/酒/味噌/キャベツ/こまつな/にんじん/しょうゆ/すりごま/砂糖/だいこん/ねぎ/生わかめ/かつおだし汁/豆みそ/こまつな/オレンジ/バナナ/無塩バター/
15土	鶏とごぼうの炊き込みおこわ さつまい オレンジ 市販ゼリー 牛乳	米/もち米/鶏もも肉/にんじん/ごぼう/水/酒/しょうゆ/砂糖/食塩/豚肉(肩)/さといも/はくさい/油揚げ/ねぎ/かつおだし汁/豆みそ/オレンジ/水/粉かんでん/砂糖/オレンジ天然果汁/ぶどう濃縮果汁/牛乳/
18火	ご飯 豚肉のアップルソース ブロッコリーの三色サラダ 味噌汁 メロン かぼちゃのケーキ 牛乳	米/豚肉(もも)/りんご/しょうゆ/みりん/砂糖/ブロッコリー/にんじん/コーン缶/食塩/酢/油/えのきたけ/ほうれんそう/ねぎ/かつおだし汁/味噌/メロン(緑肉)/小麦粉/かぼちゃ/無塩バター/砂糖/

日付	献立名	材料名
19水	ご飯 鮭のさっぱり甘酢ソース グラッセ 味噌汁 グレープフルーツ シュガートースト 牛乳	米/さけ/片栗粉/油/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/酢/片栗粉/にんじん/砂糖/無塩バター/かぶ/ねぎ/かつおだし汁/豆みそ/グレープフルーツ/食パン/砂糖/無塩バター/牛乳/
20木	ジャージャーうどん 野菜煮 グレープフルーツ ピラフ 麦茶	干しうどん/豚ひき肉/ねぎ/にんじん/かつおだし汁/片栗粉/赤みそ/にんじん/キャベツ/だいこん/しょうゆ/グレープフルーツ/米/コーン缶/たまねぎ/にんじん/コンソメ/食塩/パセリ粉/麦茶(浸出液)/
21金	ご飯 てりやきチキン ほうれん草の胡麻和え 豆腐スープ オレンジ さつまいもの茶巾 牛乳	米/鶏もも肉/しょうゆ/ほうれんそう/もやし/にんじん/砂糖/しょうゆ/ごま/木綿豆腐/にんじん/水/コンソメ/食塩/オレンジ/さつまいも/牛乳/
22土	鶏肉の照り焼き丼 えのきスープ オレンジ ヨーグルト(牧場の朝) 麦茶	米/鶏もも肉/しょうゆ/みりん/酒/にんじん/ほうれんそう/えのきたけ/ねぎ/にんじん/ほうれんそう/水/コンソメ/しょうゆ/オレンジ/ヨーグルト/麦茶(浸出液)/
23日	ご飯 カジキのてりやき 塩もみ 味噌汁 すいか 肉まん 牛乳	米/かじき/しょうゆ/油/キャベツ/にんじん/きゅうり/食塩/だいこん/木綿豆腐/ねぎ/かつおだし汁/ほうれんそう/味噌/すいか/豚ひき肉/たまねぎ/食塩/砂糖/しょうゆ/ごま油/砂糖/小麦粉/酒/ベーキングパウダー/砂糖/食塩/水
24月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁 すいか きなこ トースト 牛乳	米/鶏もも肉/キャベツ/きゅうり/にんじん/しょうゆ/こまつな/えのきたけ/ねぎ/かつおだし汁/味噌/すいか/食パン/きな粉/無塩バター/砂糖/牛乳/
25火	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ ホットケーキ 牛乳	米/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/パン粉/味噌/油/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/じゃがいも/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/豆みそ/グレープフルーツ/ホットケーキ粉/油/牛乳/牛乳/
26水	パン 野菜と肉団子の煮物 野菜スープ グレープフルーツ 煮込みうどん 麦茶	食パン/ささみひき肉/片栗粉/かぼちゃ/キャベツ/にんじん/しょうゆ/えのきたけ/こまつな/水/コンソメ/食塩/グレープフルーツ/干しうどん/かぼちゃ/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/しょうゆ/麦茶(浸出液)/
27木	ご飯 ハンバーグ 粉ふき 芋 豆腐スープ オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳	米/鶏ひき肉/パン粉/油/たまねぎ/キャベツ/ほうれんそう/しょうゆ/片栗粉/じゃがいも/食塩/絹ごし豆腐/にんじん/ねぎ/水/コンソメ/しょうゆ/食塩/こまつな/オレンジ/小麦粉/ほうれんそう/ベーキングパウダー/油/牛乳/チーズ/牛乳/
28金	ご飯 鶏のてりやき おひたし 味噌汁 メロン ヨーグルト和え 麦茶	米/鶏もも肉/しょうゆ/油/キャベツ/にんじん/しょうゆ/だいこん/ねぎ/かつおだし汁/豆みそ/メロン(緑肉)/ヨーグルト(無糖)/砂糖/麦茶(浸出液)/
29土	ナポリタン 野菜スープ オレンジ カニパン 牛乳	しょうゆせんべい/麦茶/スパゲティ/ピーマン/にんじん/たまねぎ/ケチャップ/粉チーズ/油/たまねぎ/じゃがいも/キャベツ/にんじん/水/コンソメ/しょうゆ/オレンジ/小麦粉/砂糖/脱脂粉乳/食塩/マーガリン/牛乳/
31月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 すいか スイートポテト 牛乳	米/豚ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/油/しょうゆ/砂糖/みりん/片栗粉/えのきたけ/ねぎ/こまつな/かつおだし汁/豆みそ/すいか/さつまいも/砂糖/無塩バター/牛乳/牛乳/