



献立表



2022年7月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	おやつ <small>(◎は1回、○は午後のおやつ)</small>	材料名 <small>(◎は1回のおやつ、○は午後のおやつ材料)</small>		
			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
1・15・29 金	夏野菜カレーライス ツナとマカロニのサラダ パイナップルゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○コーンチーズ 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、マ カロニ、砂糖、○油、油、 オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、豚肉、○豆 乳、ツナ水煮缶、○チーズ	たまねぎ、パイン缶、ホールマト 缶詰、にんじん、なす、ズッ キーニ、きゅうり、コーン、○ コーン、粉かんでん、にんにく、 しょうが
2・16・30 土	ミートスパゲティ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ○ジャムサンド	○食パン、じゃがいも、ス パゲティ、小麦粉、油、砂 糖	○牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ホールマト 缶詰、にんじん、マッシュルー ム缶、○ブルーベリージャム、 ピーマン、コーン
4 月	ご飯 鶏の南蛮酢漬焼き 茹で野菜のおかか和え みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○胚芽クッキー	米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 米みそ、ちくわ、かつお節、 ◎牛乳、○ヨーグルト	オレンジ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、ご ま、しょうが、カットわかめ
5・19 火	ゆかり御飯 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアお麩ラスク	米、○焼豆、○砂糖、○パ ター、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ、油揚 げ、凍り豆腐、◎牛乳	バナナ、なす、もやし、ねぎ、に んじん、いんげん、ごま、しょう が
6・20 水	ご飯 チキンのコーンフレーク焼き パスタサラダ トマトスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○わかめおにぎり	米、○米、コーンフレー ク、スパゲティ、マヨド し、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコ ン、◎牛乳	オレンジ、ホールマト缶詰、た まねぎ、にんじん、きゅうり、 ズッキーニ、コーン、◎ごま、○ こんぶ(だし用)、にんにく
7 木	七夕そうめん 枝豆いり真砂焼き すいか	◎牛乳 ○牛乳 ○かぼちゃパン	干しそうめん、片栗粉、○ バター、○野菜パン かぼ ちゃ	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ、◎牛乳	すいか、にんじん、たまねぎ、 コーン、オクラ、えだまめ、ご ま、しょうが
8 金	ご飯 タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○カルピスゼリー	米、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 ○カルピス、生揚げ、ヨーグ ルト、淡色みそ、ツナ水煮缶	バナナ、○みかん缶、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、コーン、ひじき、○粉か んでん、にんにく
9・23 土	ツナサンド キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ バナナ	○牛乳 ○焼きおにぎり	食パン、○米、マカロニ、 マヨドし、オリーブ油、 油、砂糖	○牛乳、ツナ水煮缶、豚ひき 肉、○かつお節	バナナ、キャベツ、ホールマト 缶詰、にんじん、たまねぎ、ズッ キーニ、きゅうり、コーン
11・25 月	ご飯 鮭の西京焼き キャベツときゅうりの和風サラダ 五目汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○おかかと 青のりのおにぎり	米、○米、マヨドし、油、 砂糖	○牛乳、さけ、鶏もも肉、ツ ナ水煮缶、白みそ、○かつお 節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、だいこん、 きゅうり、にんじん、ねぎ、しめ じ、すりごま、◎ごま、○こんぶ (だし用)、○あおのり
12・26 火	ご飯 バーベキューチキン ピーマンとベーコンのソテー みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○とうもろこし	米、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、米みそ、ベーコン、◎牛 乳	○とうもろこし、オレンジ、もや し、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、パイン缶、ねぎ、 にんにく
13・27 水	麻婆豆腐丼 チンゲン菜と鶏肉のスープ フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖きな粉トースト	米、○食パン、砂糖、○無 塩バター、○黒砂糖、ごま 油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏もも肉、淡色みそ、○ きな粉、◎牛乳	みかん缶、バナナ、にんじん、チ ンゲンサイ、もやし、ねぎ、レモ ン果汁、しょうが、干しいた け、にんにく
14・28 木	ご飯 さわらのレモン漬醤油焼き かぼちゃの含め煮 豚汁 オレンジ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○ミレーピケット	米、油、砂糖	○ヨーグルト、さわら、豚 肉、米みそ、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、 にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼ う、レモン
21 木	油揚げとにんじんの混ぜご飯 枝豆いり真砂焼き きゅうりの青しそ和え すいか	◎牛乳 ○牛乳 ○かぼちゃパン	米、片栗粉、○バター、○ 野菜パン かぼちゃ、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、油揚げ、米みそ、◎牛乳	すいか、にんじん、キャベツ、も やし、たまねぎ、きゅうり、えだ まめ、ごま、しょうが、しそ
22 金 お誕生日会	季節のご飯(カレーピラフ) 鱈のパン粉焼き スローサラダ コンソメスープ メロン	◎牛乳 ○牛乳 ○季節の フルーツゼリー	米、○砂糖、パン粉、油、 マヨドし、オリーブ油、砂 糖	◎牛乳、あじ、○調製豆乳、 鶏ひき肉、○生クリーム	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、○みかん 缶、○パイン缶、ピーマン、オク ラ、○ブルーベリー、コーン、 カットわかめ、○粉かんでん、に んにく
栄養価			エネルギー 575 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 18.9 g

仕入れの都合により変更することがあります。



離乳食献立表 (完了食)



2022年7月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)			
		熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	
1・15・29 金	夏野菜カレーライス (軟飯) ツナとマカロニのサラダ パインアップルゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○ツナのミルクスープ	米、○食パン、マカロニ・、砂糖、油、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、豚肉、○育児用ミルク、ツナ水煮缶	○キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、○にんじん、○たまねぎ、きゅうり、コーン、かんでん、にんにく、しょうが
2・16・30 土	ミートスパゲティ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	◎牛乳 ○にんじんサンド ○野菜とささみのポトフ風	○食パン、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、○鶏ささ身、鶏ひき肉、粉チーズ	○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン
4 月	ご飯 (軟飯) 鶏の南蛮酢漬焼き 茹で野菜のおかか和え みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすおにぎり ○豆腐の野菜あんかけ ○野菜スープ	米、○米、砂糖、ごま油、○片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、鶏もも肉、○しらす、生揚げ、米みそ、ちくわ、かつお節	オレンジ、○たまねぎ、○キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ
5・19 火	ゆかり御飯 (軟飯) 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○ご飯 (軟飯) ○お麩の煮物 ○すまし汁	米、○米、○焼ふ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、さけ、米みそ (淡色みそ)、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、にんじん、いんげん、ごま、しょうが、○こんぶ (だし用)
6・20 水	ご飯 (軟飯) チキンのコーンフレーク焼き パスタサラダ トマトスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○わかめおにぎり ○ツナの野菜煮 ○野菜スープ	米、○米、コーンフレーク、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ツナ水煮缶、ベーコン	○キャベツ、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○たまねぎ、ズッキーニ、コーン、○ごま、○こんぶ (だし用)、にんにく
7 木 七タ	七タそうめん 枝豆いり真砂焼き すいか	◎牛乳 ○牛乳 ○ツナトースト ○かぼちゃのミルクスープ	○食パン、干しそうめん、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○ツナ水煮缶、木綿豆腐、○育児用ミルク、米みそ	○たまねぎ、すいか、○キャベツ、○かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○トマトピューレ、コーン、オクラ、えだまめ、ごま、しょうが
8 金	ご飯 (軟飯) タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすマカロニ ○キャベツのおかか煮 ○野菜スープ	米、○マカロニ、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○しらす、生揚げ、ヨーグルト (無糖)、淡色みそ、ツナ水煮缶、○かつお節	○たまねぎ、バナナ、○キャベツ、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン、ひじき、にんにく
9・23 土	ツナサンド キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ バナナ	◎牛乳 ○焼きおにぎり ○肉だんご キャベツのスープ煮	食パン、○米、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖	◎牛乳、○鶏ささ身、ツナ水煮缶、豚ひき肉、○かつお節	バナナ、○キャベツ、キャベツ、ホールトマト缶詰、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、コーン
11・25 月	軟飯 鮭の西京焼き キャベツときゅうりの和風サラダ 五目汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○おかかと青のりのおにぎり ○ツナと大根煮 ○みそ汁	米、○米、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、さけ、鶏もも肉、ツナ水煮缶、○淡色みそ、白みそ、○かつお節	バナナ、○だいこん、○キャベツ、キャベツ、○たまねぎ、だいこん、きゅうり、○にんじん、にんじん、ねぎ、しめじ、すりごま、○ごま、○こんぶ (だし用)、○あおのり
12・26 火	軟飯 バーベキューチキン ピーマンとベーコンのソテー みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○しらすの野菜煮 ○野菜スープ	米、○食パン、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○しらす、木綿豆腐、米みそ、ベーコン	○キャベツ、オレンジ、○にんじん、もやし、○たまねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パイン缶、ねぎ、にんにく
13・27 水	麻婆豆腐丼 (軟飯) チンゲン菜と鶏肉のスープ フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉トースト ○ツナとキャベツのスープ煮 ○粉ふき芋	○食パン、米、○じゃがいも、砂糖、○無塩バター、ごま油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ、○きな粉	○キャベツ、みかん缶、バナナ、○たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、○にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、干ししいたけ、にんにく
14・28 木	ご飯 (軟飯) さわらのレモン漬醤油焼き かぼちゃの含め煮 豚汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○ナポリタン ○野菜スープ	米、○マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、○鶏ささ身、さわら、豚肉、米みそ	かぼちゃ、○キャベツ、オレンジ、○たまねぎ、だいこん、○にんじん、にんじん、○トマトピューレ、ねぎ、しめじ、ごぼう、レモン
21 木	油揚げとにんじんの混ぜご飯 (軟飯) 枝豆いり真砂焼き きゅうりの青しそ和え すいか	◎牛乳、○牛乳、○ツナトースト、○かぼちゃのミルクスープ	○食パン、米、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、○ツナ水煮缶、木綿豆腐、○育児用ミルク、油揚げ、米みそ、◎牛乳	○たまねぎ、すいか、○キャベツ、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、○トマトピューレ、えだまめ、ごま、しょうが、しそ
22 金	季節のご飯 (カレーピラフ・軟飯) 鱈のパン粉焼き スローサラダ コンソメスープ メロン	◎牛乳、○牛乳、○トースト、○キャベツのトマト煮、○蒸しかぼちゃ	○食パン、米、パン粉、油、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、○鶏ささ身、あじ、鶏ひき肉	○たまねぎ、○キャベツ、○かぼちゃ、温室メロン、たまねぎ、キャベツ、○トマトピューレ、きゅうり、にんじん、ピーマン、オクラ、コーン、カットわかめ、にんにく

仕入れの都合により、献立が変更することがございます。



離乳食献立表（後期食）



2022年7月

アルテ子どもと木幼保園

日付	時間帯	後期食（9～11ヶ月頃）	日付	時間帯	後期食（9～11ヶ月頃）
01(金)	昼食	全粥 夏野菜煮 きゅうりのサラダ バナナ	09(土)	昼食	ツナサンド キャベツのサラダ トマトスープ バナナ
	午後おやつ	トースト ツナのミルクスープ		午後おやつ	おかか粥 肉だんごとキャベツのスープ煮
02(土)	昼食	ミートスパゲティー 粉ふき芋 野菜 オレンジ	11(月)	昼食	全粥 鮭の西京焼き キャベツときゅうりのごま和え すまし汁 バナナ
	午後おやつ	にんじんサンド 野菜とささみのポトフ風		午後おやつ	おかかと青のり粥 ツナと大根煮 みそ汁
04(月)	昼食	全粥 ごま入り肉団子煮 茹で野菜のおかか和え みそ汁 オレンジ	12(火)	昼食	全粥 チキンのトマトソースかけ 野菜ソテーソテー みそ汁 オレンジ
	午後おやつ	しらす粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ		午後おやつ	トースト しらすの野菜煮 野菜スープ
05(火)	昼食	青のり粥 鮭の照煮 にんじんといんげん煮物 みそ汁 バナナ	13(水)	昼食	麻婆豆腐丼（全粥） チンゲン菜のスープ バナナ
	午後おやつ	全粥 お麩の煮物 すまし汁		午後おやつ	きな粉トースト ツナとキャベツのスープ煮 粉ふき芋
06(水)	昼食	全粥 つくね焼き きゅうりとにんじんのサラダ トマトスープスープ オレンジ	14(木)	昼食	全粥 さわらのスープ煮 かぼちゃの含め煮 貝たくさん汁 オレンジ
	午後おやつ	わかめ粥 ツナの野菜煮 野菜スープ		午後おやつ	ナポリタン 野菜スープ
07(木)	昼食	七タそうめん 鶏肉団子 バナナ	21(木)	昼食	にんじん粥 鶏肉団子 きゅうりのおかか和え バナナ
	午後おやつ	ツナトースト かぼちゃのミルクスープ		午後おやつ	ツナトースト かぼちゃのミルクスープ
08(金)	昼食	全粥 チキンのトマト煮 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	22(金)	昼食	全粥 鮭のパン粉焼き スローサラダ 野菜スープ バナナ
	午後おやつ	しらすマカロニ キャベツのおかか煮 野菜スープ		午後おやつ	トースト キャベツのトマト煮 蒸しかぼちゃ

仕入れの都合のより、献立が変更することがございます。