



# 7月

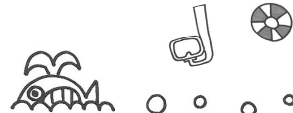
## 2023年7月献立表（乳児食）

社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター

日曜日	間食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	色			栄養価							
					黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	1日	7月	8月	9月	10月	11月		
1	お茶 ラムネ	焼きそば スープ オープンポテト ぶどうゼリー	お茶 皇たべよ ルヴァン		中華麺 じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 大根								
3	牛乳 ソフト ゼンペイ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 桜えび和え パナナ	牛乳 スイートポテト	きな粉 パンケーキ	米 さつま芋 バター	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ 桜えび	キャベツ 小松菜 葉ねぎ バナナ	500	19.3	17.1	269	1.6			
4	牛乳 ハイハイ 野菜	パン ビザ風チキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	牛乳 じゃこ とうもろこし	野菜チヂミ	パン	鶏肉 チーズ 竹輪 牛乳 じゃこ	玉葱 ビーマン ブロッコリー 胡瓜 ヤングコーン 人参 えのき草 小松菜 メロン どうもろこし	412	21.6	19.6	296	1.8			
5	牛乳 ラムネ	豚しゃぶ冷やしうどん あじの天ぷら もやしナムル	牛乳 レモンマフィン	バナナ	うどん玉 小麦粉	豚肉 わかめ 鰯 卵 牛乳	コーン もやし 胡瓜 人参 レモン	456	19.8	17.6	246	0.9			
6	牛乳 ソフト ゼンペイ	ご飯 みそ汁 太刀魚の蒲焼き ホークベーンズ	牛乳 皇たべよ フルーツ寒天	ルヴァン 揚げもち	米 ごま	太刀魚 大豆 豚肉 厚揚げ 寒天 牛乳	玉葱 人参 トマト 南瓜 かいわれ大根 リンゴジュース モモ ミカン パイン	508	19.6	19.9	237	1.6			
7	牛乳 ハイハイ 野菜	そぼろご飯 かみかみサラダ 天の川スープ バイナップル	牛乳 キラキラコロッケ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 春雨 小麦粉 パン粉 ごま	鶏肉 卵 ひじき 牛乳	ほうれん草 切り干し大根 胡瓜 キャベツ コーン 人参 オクラ バイナップル	525	19.8	19.8	342	47.6			
8	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ ャクルト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 じゃが芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ オレンジ								
10	牛乳 ソフト ゼンペイ	枝豆ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き キャベツのゆかり和え	牛乳 フルーツ ヨーグルト	人参蒸しパン	米	枝豆 鶏肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ キャベツ もやし 大根 人参 みつば バナナ モモ ミカン パイン	430	20.1	16.3	271	1.1			
11	牛乳 ハイハイ 野菜	シーフードカレー 大根サラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼりんこ きなこもち	米 じゃが芋 わらび餅粉	豚肉 エビ イカ ツナ きな粉 牛乳	玉葱 人参 大根 胡瓜 オレンジ	514	17.4	14.7	244	2.4			
12	牛乳 ラムネ	ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根炒め煮 トマトの甘酢漬 みそ汁	牛乳 枝豆チーズ 蒸しパン	バナナ	米 小麦粉	鯖 さつま揚げ 厚揚げ 枝豆 牛乳 チーズ	干切り大根 人参 トマト 小松菜	503	21	17.9	335	1.7			
13	牛乳 ソフト ゼンペイ	いなり混ぜ寿司 冬瓜のそぼろあんかけ 赤だし バイナップル	牛乳 じゃこ スノーボール	じゃが芋もち	米 ごま 小麦粉 バター	油揚げ わかめ じゃこ 豚肉 牛乳	れんこん 人参 胡瓜 冬瓜 絹さや バイナップル なめこ 葉ねぎ	485	14.6	19.3	286	1.6			
14	牛乳 ハイハイ 野菜	玄米ご飯 じゃが芋オムレツ 大豆サラダ みそ汁	牛乳 揚げもち すいか	皇たべよ アスパラビス	米 玄米 じゃが芋	豚肉 卵 大豆 牛乳	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 なす 葉ねぎ すいか	431	17.8	17.4	223	1.9			
15	お茶 ラムネ	スパゲティボリタン スープ オープンポテト 青りんごゼリー	お茶 ぼりんこ アスパラビス		スパゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 ビーマン しめじ 青りんご 人参 キャベツ								
17	月	海の日													
18	牛乳 ハイハイ 野菜	アマランサスご飯 メロン タンドリー風チキン スティック野菜 コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	ルヴァン 揚げもち	米 アマランサス 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	パセリ 大根 胡瓜 人参 玉葱 オクラ メロン	495	19.1	19.3	243	1.7			
19	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 添え 白菜のこま酢和え	牛乳 マドレーヌ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 小麦粉 バター	赤魚 豆腐 牛乳 卵	ごぼう オクラ 白菜 人参 えのき草 小松菜	473	18	17.4	278	1.5			
20	牛乳 ソフト ゼンペイ	牛肉丼ぶり 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 ラムネ りんごゼリー	ぼりんこ きなこもち	米	牛肉 わかめ しらす 豆腐 牛乳	玉葱 葉ねぎ 胡瓜 えのき草 ほうれん草 リンゴ	503	22.6	15.5	316	3.4			
21	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 厚揚げの中華炒め 蒸しシューマイ わかめスープ	牛乳 じゃこ とうもろこし	ちんすこう	米 シューマイの皮	厚揚げ 豚肉 イカ 牛乳 わかめ じゃこ	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 白ねぎ 豆苗 どうもろこし	516	19.3	18.3	312	1.9			
22	お茶 ラムネ	チャーハン スープ ウインナー オレンジゼリー	お茶 皇たべよ ルヴァン		中華麺	豚肉	人参 玉葱 コーン パセリ 大根 キャベツ								
24	牛乳 ソフト ゼンペイ	ご飯 みそ汁 鶏肉のポン酢から揚げ おかか和え	牛乳 揚げもち すいか	ふかし芋	米 さつま芋	鶏肉 かつお節 牛乳 味噌	ほうれん草 キャベツ 葉ねぎ すいか	445	18.4	17	235	1.2			
25	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 牛肉の甘辛炒め もずくの酢の物 みそ汁 パナナ	牛乳 コーンとしらすの ピザトースト	皇たべよ アスパラビス	米 ごま パン	牛肉 味噌 もずく 牛乳 竹輪 チーズ しらす	玉葱 しめじ 青りんご ビーマン 胡瓜 小松菜 南瓜 コーン パナナ	479	22.5	15.3	312	2.3			
26	牛乳 ラムネ	魚のピラフ トマトサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 じゃこ のり塩 ポップコーン	ルヴァン 揚げもち	米 バター ポップコーン	鰯 わかめ 牛乳 厚揚げ 青のり じゃこ	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 冬瓜 ほうれん草	412	18.5	14.5	290	1.7			
27	牛乳 ソフト ゼンペイ	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 オープンポテト	ホットケーキ	中華麺 ごま じゃが芋 薄力粉	鶏肉 ちくわ 青のり 牛乳	胡瓜 トマト 茄子 ビーマン キャベツ 人参	512	19.2	20.3	224	1.2			
28	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 鮭のごま焼き 筑前煮	牛乳 バナナケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま こんにゃく 小麦粉	鮭 鶏肉 豆腐 わかめ じゃこ 卵 牛乳	生姜 大根 人参 たけのこ 干しいたけ 絹さや えのき草 パナナ	491	22.1	18.2	265	1.9			
29	お茶 ラムネ	中華丼ぶり スープ オレンジ ャクルト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	豚肉	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 大根 オレンジ								
31	牛乳 ソフト ゼンペイ	麦ご飯 すまし汁 もやしみそつくね そうめんサラダ バイナップル	牛乳 じゃこ 抹茶クッキー	ぼりんこ きなこもち	米 押麦 そうめん 薄力粉 バター	鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 じゃこ 豆腐	玉葱 葉ねぎ バイナップル 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜	513	20.7	20.7	294	2.4			

今月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します。  
暑い季節が旬のトマトやきゅうり・なすなどの野菜には、水分が多く含まれるので食べるだけで水分補給となり、  
体の熱を冷ます効果があります。  
たくさん夏の野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成