

令和4年度前期予定献立一覧表（7月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児 主食	全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
		午前 おやつ	午後 おやつ （*は手作り）	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
				1	2	3	4	5	6
1金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油
2土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パンネ・トマトピューレ ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
4月	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 牛乳 せんべい	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん フองソイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油
5火	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
6水	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 かりんとう	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油
7木		ひやむぎ バナナ チーズ	牛乳 ゼリー	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 プロセチス	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま
8金	ごはん	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	干椎茸・キャベツ 玉葱・葱・ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキミックス	サラダ油
9土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油
11月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 牛乳 クッキー	豚ヒレ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	サラダ油
12火	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 牛乳 *フルーツポンチ	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜・バナナ・ミカン缶・白桃缶	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油
13水	誕生	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそげ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁・すいか	牛乳 アイスクリーム	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ	バター サラダ油 すりごま
14木	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ロールパン・スープの素・マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
15金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油
16土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パンネ・トマトピューレ ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
19火	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト(鉄強化)・おやつ昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま
20水	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 かりんとう	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油
21木	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 すいか チーズ	牛肉・油揚・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・プロセチス	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油
22金	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
23土	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 牛乳 せんべい	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん フองソイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油
25月	ごはん	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	干椎茸・キャベツ 玉葱・葱・ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキミックス	サラダ油
26火	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ロールパン・スープの素・マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
27水	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー ロースハム 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油
28木	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 牛乳 *フルーツポンチ	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜・バナナ・ミカン缶・白桃缶	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油
29金	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 牛乳 クッキー	豚ヒレ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	サラダ油
30土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	389	18.1	16.9	285	2.3	1.8	470	0.35	0.46	26
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	487	19.5	17.4	320	2	1.6	408	0.34	0.49	22

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。