

令和4年度前期予定献立一覧表（7月分）A(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	未満児 主食	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)							
		昼 食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	1 血や肉、骨のもと になるもの	2	3 体の調子を整える もとなるもの	4	5 熱や力のもとに なるもの	6
1 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
2 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
4 月	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・ミカ缶・白桃缶	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油
5 火	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
6 水	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
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	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
9 土	パン	ソイミートペンネ 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	ローパン・ペンネ・トマトピューレ キャベツ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
11 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 チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油
12 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
13 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
14 木	誕生	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそ揚げ・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
15 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
16 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
19 火	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
20 水	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	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
21 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
22 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
23 土	パン	ソイミートペンネ 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	ローパン・ペンネ・トマトピューレ キャベツ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
25 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
26 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・ミカ缶・白桃缶	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油
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	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
29 金	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
30 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 チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	1人あたり 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。