

令和6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 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	昼 食	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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1月	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 牛乳 *小松菜とﾌﾞｰﾙﾝのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ﾌﾞｰﾙﾝ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ｷｯｸｰｷｯｸｽ	サラダ油
2火	パン	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	ﾛｰﾙﾝ・ｽｰﾌﾟの素・ﾏﾛﾆ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
3水	ごはん	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 <small>飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)・おやつ昆布</small>	人参 さやいんげん ﾂﾝｸﾞﾝｼﾞ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
4木	ごはん	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 牛乳 せんべい	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま
5金	ごはん	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 ﾋﾞｰﾏﾝ	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・ﾄﾞﾓｺﾝ	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
6土		パン	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞもやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ｽﾀｰﾄﾞｰｽ ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	サラダ油
8月		パン	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 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷姜・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま
9火	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 牛乳 *ジャムサンド	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん 葱	ごぼう 生姜	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん・食パン いちごジャム	すりごま サラダ油
10水	ごはん	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
11木	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油
12金	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 クッキー	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
13土	パン	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 ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ ｽｲｰﾄｺﾝ	ﾛｰﾙﾝ・ﾍﾞﾝﾈ・ﾄﾞﾄﾞﾋﾞｭｰﾙ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
16火	ごはん	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 牛乳 せんべい	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま
17水	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 牛乳 *小松菜とﾌﾞｰﾙﾝのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ﾌﾞｰﾙﾝ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ｷｯｸｰｷｯｸｽ	サラダ油
18木	ごはん	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 かりんとう	豚肉 ｶｰﾄﾞ風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾞﾓﾄ	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・ｽｲｰﾄｺﾝ 胡瓜	米・ｶｰﾙｰﾌﾞ・ｽｰﾌﾟの素・酢 砂糖・かりんとう	バター サラダ油
19金	誕生		ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ・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	油揚げ 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 青のり・干若布・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	枝豆・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ	サラダ油 すりごま
20土		パン	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞもやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ｽﾀｰﾄﾞｰｽ ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	サラダ油
22月	ごはん	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 <small>飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)・おやつ昆布</small>	人参 さやいんげん ﾂﾝｸﾞﾝｼﾞ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
23火	ごはん	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 ﾋﾞｰﾏﾝ	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・ﾄﾞﾓｺﾝ	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
24水	パン	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	ﾛｰﾙﾝ・ｽｰﾌﾟの素・ﾏﾛﾆ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
25木	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 牛乳 *ジャムサンド	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん 葱	ごぼう 生姜	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん・食パン いちごジャム	すりごま サラダ油
26金	ごはん	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
27土	パン	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 ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ ｽｲｰﾄｺﾝ	ﾛｰﾙﾝ・ﾍﾞﾝﾈ・ﾄﾞﾄﾞﾋﾞｭｰﾙ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
29月	ごはん	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・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油
30火	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 クッキー	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
31水	ごはん	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 かりんとう	豚肉 ｶｰﾄﾞ風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾞﾓﾄ	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・ｽｲｰﾄｺﾝ 胡瓜	米・ｶｰﾙｰﾌﾞ・ｽｰﾌﾟの素・酢 砂糖・かりんとう	バター サラダ油

【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 μRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12				225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	384	17.6	16.3	270	2.1	1.6	462	0.34	0.46	24
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	489	19.3	17	315	2.1	1.6	402	0.33	0.49	21

※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。