

令和6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 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のになるもの		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	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 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火	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	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	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・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
3水	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 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 出し昆布 おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油
4木	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とﾌﾞﾙｰﾝのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ﾌﾞｰﾝ 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ﾌﾞﾙｰﾝ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ﾎｯﾄﾞｹｰｷﾞｯｽ	サラダ油
5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 クッキー	豚ヒレ 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
6土	パン	パン	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ﾌﾞｰﾝ ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ペンネ・ﾄﾄﾞﾚｯｼﾞ ｷﾞｬｯﾌﾟ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
8月	パン	パン	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 ﾌﾞﾙｰﾝ	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	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	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 カレールー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま
10水	パン	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	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	ﾛｰﾊﾞﾝ・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
11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 かりんとう	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾞﾓﾙ	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 胡瓜	米・ｶｰﾓｰﾙ・ｽｰﾌﾟの素・酢 砂糖・かりんとう	バター サラダ油
12金	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・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・ﾌﾞﾙｰﾝ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油
13土	パン	パン	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚 かつお節	牛乳	人参 ﾌﾞｰﾝ	ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ 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
16火	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 飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(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 飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)・おやつ昆布	人参 さやいんげん ﾌﾞﾝﾀﾞﾝｼﾞ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
17水	ごはん	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ﾌﾞｰﾝ	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・ﾄﾞｲﾓｺﾝ	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
18木	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 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
19金	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	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	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・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
20土	パン	パン	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ﾌﾞｰﾝ ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ペンネ・ﾄﾄﾞﾚｯｼﾞ ｷﾞｬｯﾌﾟ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
22月	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とﾌﾞﾙｰﾝのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ﾌﾞｰﾝ 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ﾌﾞﾙｰﾝ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ﾎｯﾄﾞｹｰｷﾞｯｽ	サラダ油
23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 クッキー	豚ヒレ 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
24水	パン	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 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	ﾛｰﾊﾞﾝ・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	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾞﾓﾙ	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 胡瓜	米・ｶｰﾓｰﾙ・ｽｰﾌﾟの素・酢 砂糖・かりんとう	バター サラダ油
26金	ごはん	ごはん	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	牛乳 アイスクリーム	油揚 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 青のり・干若布・ﾌﾞﾙｰﾝ	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
27土	パン	パン	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚 かつお節	牛乳	人参 ﾌﾞｰﾝ	ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ 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
29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 飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(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 飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)・おやつ昆布	人参 さやいんげん ﾌﾞﾝﾀﾞﾝｼﾞ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
30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 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 カレールー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま
31水	ごはん	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ﾌﾞｰﾝ	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・ﾄﾞｲﾓｺﾝ	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油

【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								
	平均栄養価	384	17.6	16.3	278	2.4	1.8	225	0.28	0.35	20	
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。