

令和6年7月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらくかになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	月	牛乳 ごはん 鶏肉のオレンジ照り焼き 吉野汁 バナナ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 ししいたけ ねぎ バナナ	米 麦 オレンジマーマレード 里芋 片栗粉	鶏肉のオレンジ照り焼き 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	りんごヨーグルト (国産やさしいゼリー)
2	火	牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨サラダ デラウエア	牛乳 豚肉 みそ ハム	キャベツ 人参 ピーマン ししいたけ きゅうり 人参 デラウエア	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま 春雨		わらびもち (わらびもちくきなごなし)
3	水	牛乳 米粉ロール スズキの甘酢あんかけ 冬瓜汁 メロン	牛乳 スズキ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ピーマン 人参 冬瓜 人参 ししいたけ さやいんげん メロン	米粉ロール 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 片栗粉		アセロラゼリー
4	木	牛乳 ごはん 豚肉の生巻焼き さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 みそ	生巻 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん ししいたけ オレンジ	米 麦 砂糖 さつまいも		クッキー (保育園のおやつ)
5	金	牛乳 お昼さまごはん ミートボール そうめん汁 すいか	牛乳 ささみ油揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ	玉ねぎ とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ ししいたけ オクラ すいか	米 麦 砂糖 パン粉 砂糖 片栗粉 そうめん 乾	七夕の会 ミートボール 0.1.2歳児：3個	たなはたゼリー
6	土	牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
8	月	牛乳 シーフードピラフ ポトフ オレンジ	牛乳 えび ベーコン ポトフ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ さやいんげん オレンジ	米 麦 じゃがいも		とうもろこし (保育園のおやつ)
9	火	牛乳 なめし 手作り鶏つくね なすのみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ みそ	なめしのもと 玉ねぎ ねぎ だけのこ なす 玉ねぎ 人参 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも		はくとうのジュレ
10	水	牛乳 食卓ロール(1/2) 焼きそば 豆腐ととうもろこしのスープ デラウエア	牛乳 豚肉 煮込み竹輪 青のり 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 人参 とうもろこし チンゲン菜 ししいたけ デラウエア	食卓ロール 焼きそばめん 片栗粉		ココナッツサブレ (保育園のおやつ)
11	木	牛乳 ごはん じゃがいものでぼろ煮 なすと豚の冷しゃぶサラダ すいか	牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉	グリンピース 人参 玉ねぎ こんにゃく なす きゅうり 人参 もやし キャベツ レモン すいか	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油		バナナのスティックケーキ <乳脂不使用> (パインゼリー)
12	金	牛乳 レーズンパン かじきの磯部揚げ ミネストローネ メロン	牛乳 かじき 青のり 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト マッシュルーム パセリ メロン	レーズンパン 小麦粉 油 じゃがいも	誕生日会	果肉入りオレンジゼリー
13	土	牛乳 みそ煮込みうどん 牛乳	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 ねぎ ししいたけ	うどん		パン・牛乳
16	火	牛乳 じゃがいもごはん ウインナー なめしのみそ汁 バナナ	牛乳 しらす干し かつお節 ウインナー 豆腐 わかめ みそ	さやいんげん 人参 とうもろこし なめし 大根 小松菜 えのきだけ バナナ	ごま ごま油 米 麦	ウインナー 0歳児：2本 1歳児：2本 2歳児：3本	しろせんべい (保育園のおやつ)
17	水	牛乳 黒糖ロール(1/2) 焼きうどん ささみときゅうりの和え物 メロン	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ ささみ油揚げ	人参 ほうれん草 ししいたけ きゅうり 人参 もやし メロン	黒糖ロール うどん 砂糖 ごま		国産りんごゼリー
18	木	牛乳 ごはん さわらの煮付け 豆腐のみそ汁 すいか	牛乳 さくら みそ 豆腐	ねぎ 大根 人参 すいか	米 麦 砂糖 じゃがいも		プチたいやき (ピーチゼリー)
19	金	牛乳 食パン 揚げ鶏のトマトソースがけ さつまいものスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐	トマト 玉ねぎ 人参 人参 玉ねぎ ししいたけ さやいんげん みかん もも バナナ	食パン 砂糖 油 小麦粉 さつまいも 砂糖	揚げ鶏のトマトソースがけ 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	スイートコーンおかし (グレーゼリー)
20	土	牛乳 焼きそば 牛乳	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
22	月	牛乳 ごはん 鮭の生巻焼き ひじきの炒り煮 デラウエア	牛乳 ひじき 鶏肉 煮込み竹輪	生巻 人参 枝豆 れんこん デラウエア	米 麦 砂糖		味せんべい (保育園のおやつ)
23	火	牛乳 マーボー丼 コーンしゅうまい オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 だけのこ ねぎ なす 玉ねぎ とうもろこし オレンジ	片栗粉 砂糖 米 麦 しゅうまいの皮 砂糖	コーンしゅうまい 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	レモンケーキ (マスカットゼリー)
24	水	牛乳 ブルーベリーパン ハンバーグ 夏野菜のスープ メロン	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 豆腐 豆腐	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす メロン	ブルーベリーパン パン粉 砂糖		いちごヨーグルト (国産みかんゼリー)
25	木	牛乳 夏野菜カレー コールスローサラダ すいか	牛乳 豚肉 豆腐 ささみ油揚げ	人参 玉ねぎ かぼちゃ ブルーン なす ピーマン キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり すいか	米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖		メロンゼリー
26	金	牛乳 クロワッサン(乳含む) 竹輪のごま揚げ 豆腐みそスープ バナナ	牛乳 竹輪 卵 豆腐 みそ ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しめじ とうもろこし バナナ	クロワッサン 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	竹輪のごま揚げ 0歳児：2個 1歳児：2個 2歳児：2個	おさかなせんべい (保育園のおやつ)
27	土	牛乳 あんかけうどん 牛乳	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 ししいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
29	月	牛乳 ごはん 牛肉のごま風味炒め 豆腐とわかめのみそ汁 すいか	牛乳 牛肉 豆腐 みそ	ねぎ 人参 玉ねぎ にら もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 すいか	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 春雨		アイスクリームあうデザート (いちご)
30	火	牛乳 ごはん 冬瓜のくず煮 厚焼き玉子 オレンジ	牛乳 鶏肉 卵 すり身	冬瓜 人参 グリンピース 生巻 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 オレンジ	砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉		かぼちゃまんじゅう (レモンソーダゼリー)
31	水	牛乳 さつまいもパン ミンチカツ キャベツともやしのスープ メロン	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 豆腐 ささみ	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 もやし マッシュルーム メロン	さつまいもパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖		フルーツかんでん

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

7月のおススメレシピ★揚げ鶏のトマトソースがけ★

乳児6人分(大人2人 ごと2人)	
鶏ささみ	180g
小麦粉	25g
水	27g
揚げ油	適量
玉ねぎ	25g
人参	25g
トマト水煮	12g
ケチャップ	13g
ソース	2g
砂糖	2g
水	22g

- ①人参、玉ねぎはみじん切りに切る。
- ②玉ねぎ・人参を炒め、トマト、水を入れて煮込む。
煮込んだ後、調味料をいれて味を調える。
(酸味強い場合は煮込んで酸味をとばす)
- ③鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④小麦粉と水を混ぜ合わせて「バッター」液を作り、鶏肉につけ、揚げる。
- ⑤揚げた鶏肉に②のソースをかけて、出来上がり。



保育園のおやつ

おこさませんべい いわしせんべい
ひじきせんべい こめこのロールクッキー
こつぶあげ ひとくちビスケット
おまからせんべい(げんえん) ミレーライ
のりせんべい ソフトまめもち
ソフトえびせんべい ポップコーン
サラダせんべい(げんえん)
ココアクリームクッキー
スティックゼリー とうもろこし
マドレーヌ つまみ



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。
生食や簡単な調理法でおいしく食べられるものが多い夏野菜。ご家庭でもぜひたくさん取り入れてください。

- トマト…赤い色に含まれているリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す

- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

