

2022



## 7月の献立



とろぽぽ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	献立名		材料	
		献立名	材料	献立名	材料
1	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮	人参 鶏肉 白菜	じゃが芋 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 白菜
2	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮	人参 小松菜 玉ねぎ	ソーメン	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ
4	月	かゆ 鮭とブロッコリーのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮	人参 ほうれん草		米 鮭 ブロッコリー 鶏肉 人参
5	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のどろどろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豆腐		米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐
6	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツと人参のサラダ	バナナ		米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ
7	木	トマトの玉子とじそうめん きゅうりのサラダ	豆腐と鶏肉のどろどろ煮		ソーメン 卵黄 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり
8	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのサラダ	バナナ		米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ
9	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮	みそ汁		米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン パブリカ 大根 白菜 焼ふ
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ			米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 豆腐 きゅうり 人参
12	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのどろどろ煮 ブロッコリーとパブリカの玉子とじ煮	みそ汁		米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パブリカ 卵黄 キャベツ
13	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ	みるくスープ		米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 ミルク
14	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ	みそ汁		米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 卵黄 キャベツ 人参 豆腐
15	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮	みそ汁		米 助宗タラ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋
16	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮	すまし汁		米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン
19	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のどろどろ煮 みそ汁			米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐
20	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツと人参のサラダ			米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
21	木	かゆ 豆腐と鶏肉の玉子煮 きゅうりと人参のサラダ	スープ		米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 小松菜
22	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのサラダ	バナナ		米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ
23	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮	みそ汁		米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン パブリカ 大根 白菜 焼ふ
25	月	かゆ 鶏肉と野菜ミルク煮 お豆腐サラダ			米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 豆腐 きゅうり 人参
26	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのどろどろ煮 ブロッコリーとパブリカの玉子とじ煮	みそ汁		米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パブリカ 卵黄 キャベツ
27	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ	みるくスープ		米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 ミルク
28	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ	みそ汁		米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 卵黄 キャベツ 人参 豆腐
29	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮	みそ汁	バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋 パナナ
30	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮	すまし汁		米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 7月の献立



とろポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギーたんぱく質
			献立名	材料		
1	金	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 ごぼう パナナ	牛乳 ふんわりスコーン	470kcal 17.6g
2	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 納豆 鶏肉 キヤベツ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン	牛乳 かぼちのきなごこま回子	510kcal 20.6g
4	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 黄桃	米 鮭 フロッコリー 豚肉 人参 ほうれん草 カレー粉 おから グリンピース ねぎ 黄桃	牛乳 さつま芋ようかん	466kcal 17.5g
5	火	牛乳 せんべい	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のとりみ煮 みそ汁 オレンジ	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 コーン あおさ粉 ごぼう オレンジ 米粉	牛乳 人参おから蒸しパン	501kcal 16.9g
6	水	牛乳 ビスケット	ハワイライナス キヤベツと人参のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キヤベツ 人参 パナナ ハヤシルー グリンピース	牛乳 フツフルゼリー 鉄カルシウムウエハース	438kcal 14.2g
7	木	牛乳 せんべい	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ ツチ オクラ ヨーグルト	牛乳 ビラフおにぎり	471kcal 18.3g
9	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ 生姜 油揚げ	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	503kcal 19.6g
11	月	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちや なす 豆腐 きゅうり 人参 トマト 牛乳 カレールー 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	517kcal 19.4g
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ フロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ 玉子 キヤベツ ワカメ	牛乳 パイの米粉蒸しケーキ	453kcal 15.0g
13	水	牛乳 ビスケット	スバゲツテイミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スバゲツテイ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人 参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	526kcal 19.6g
14	木	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キヤベツのツチサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 しめじ 人参 キヤベツ 豆腐 玉子 ツチフルーケ ヨーグル ト	牛乳 米粉のドーナッツ	484kcal 20.5g
15	金	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 コーン ごぼう パイン	牛乳 ふんわりスコーン	468kcal 17.5g
16	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 ソーメン 納豆 ひじき	牛乳 かぼちのきなごこま回子	510kcal 20.6g
19	火	牛乳 ビスケット	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のとりみ煮 みそ汁 みかん	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 米粉 コーン あおさ粉 ごぼう みかん	牛乳 人参おから蒸しパン	512kcal 16.8g
20	水	牛乳 せんべい	ハワイライナス キヤベツと人参のサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キヤベツ 人参 ハヤシルー グリンピース オレンジ	牛乳 フツフルゼリー 鉄カルシウムウエハース	432kcal 14.2g
21	木	牛乳 ビスケット	ひまわりライナス 豆腐の野菜煮 スーヴ ヨーグルト 《イベント給食》	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大 根 小松菜 ねぎ ヨーグルト	牛乳 ビラフおにぎり	503kcal 19.8g
22	金	牛乳 せんべい	ケチヤツプライナスのふわふわ玉子のせ キヤベツとコーンのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キヤベツ かぼちや 人参 パナナ グリンピース コーン	牛乳 ミルク風味食パン 黄桃	476kcal 15.8g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ 生姜	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	494kcal 19.5g
25	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちや なす 人参 トマト 豆腐 きゅうり カレールー 牛乳 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	515kcal 19.5g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ フロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ 玉子 キヤベツ ワカメ オレンジ	牛乳 パイの米粉蒸しケーキ	459kcal 14.9g
27	水	牛乳 せんべい	スバゲツテイミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スバゲツテイ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人 参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	523kcal 19.7g
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キヤベツのツチサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 しめじ 人参 キヤベツ 豆腐 玉子 ツチフルーケ ヨーグル ト	牛乳 米粉のドーナッツ	488kcal 20.5g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 パナナ コーン ごぼう	牛乳 ふんわりスコーン	474kcal 17.6g
30	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キヤベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき 油揚げ	牛乳 かぼちのきなごこま回子	501kcal 20.5g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合があります。

2022



## 7月の献立



とろろ保育園

幼児食

日曜日	曜日	献立名	昼食		午後おやつ	エネルギーたんぱく質
			材料	材料		
1	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 ごぼう パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 ごぼう パナナ	牛乳 ふんわりスコーン	571kcal 21.0g
2	土	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 納豆 鶏肉 キヤベツ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン	米 納豆 鶏肉 キヤベツ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン	牛乳 かぼちのきなごこま団子	613kcal 24.9g
4	月	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 黄桃	米 鮭 フロッコリー 豚肉 人参 ほうれん草 カレー粉 おから グリンピース ねぎ 黄桃	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 コーン あおさ粉 ごぼう オレソング 米粉	牛乳 さつま芋ようかん	555kcal 20.9g
5	火	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のどろみ煮 みそ汁 オレソング	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 コーン あおさ粉 ごぼう オレソング 米粉	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 コーン あおさ粉 ごぼう みかん	牛乳 人參おから蒸しパン	606kcal 19.9g
6	水	ハヤシライス キヤベツと人参のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キヤベツ 人参 パナナ ハヤシルー グリンピース	米 豚肉 玉ねぎ トマト キヤベツ 人参 パナナ ハヤシルー グリンピース	牛乳 人參おから蒸しパン	518kcal 16.4g
7	木	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ ツナフレーク オクラ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト キヤベツ 人参 パナナ ハヤシルー グリンピース	牛乳 人參おから蒸しパン	567kcal 21.9g
8	金	ケチヤツプライスのふわふわ玉子のせ キヤベツとコーンのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キヤベツ かぼちや 人参 パナナ グリンピース	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キヤベツ かぼちや 人参 パナナ グリンピース	牛乳 ミルク風味食パン 黄桃	574kcal 18.6g
9	土	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ぶ 生姜 油揚げ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ぶ 生姜 油揚げ	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	604kcal 23.6g
11	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちや なす 豆腐 きゅうり 人参 トマト 牛乳 カレールー 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちや なす 豆腐 きゅうり 人参 トマト 牛乳 カレールー 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	620kcal 23.4g
12	火	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ フロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレソング	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ 玉子 キヤベツ ワカメ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ 玉子 キヤベツ ワカメ	牛乳 冷やしきつねうどん	542kcal 17.4g
13	水	スバゲツテイミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スバゲツテイ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	スバゲツテイ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 とうもろこし	681kcal 25.9g
14	木	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キヤベツのツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 玉子 キヤベツ 人参 豆腐 しめじ ツナフレーク ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 玉子 キヤベツ 人参 豆腐 しめじ ツナフレーク ヨーグルト	牛乳 米粉のドーナッツ	585kcal 24.8g
15	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 コーン ごぼう パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 コーン ごぼう パイン	牛乳 ふんわりスコーン	569kcal 20.9g
16	土	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キヤベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき	米 鶏肉 キヤベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき	牛乳 かぼちのきなごこま団子	613kcal 24.9g
20	水	ハヤシライス キヤベツと人参のサラダ オレソング	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 米粉 コーン あおさ粉 ごぼう みかん	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 米粉 コーン あおさ粉 ごぼう みかん	牛乳 人參おから蒸しパン	613kcal 20.0g
21	木	ひまわりライス 豆腐の野菜煮 スープ ヨーグルト	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 小松菜 ねぎ ヨーグルト	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 小松菜 ねぎ ヨーグルト	牛乳 人參おから蒸しパン	514kcal 16.4g
22	金	ケチヤツプライスのふわふわ玉子のせ キヤベツとコーンのサラダ スープ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キヤベツ かぼちや 人参 パナナ グリンピース コーン	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キヤベツ かぼちや 人参 パナナ グリンピース コーン	牛乳 人參おから蒸しパン	601kcal 23.9g
23	土	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ぶ 生姜	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ぶ 生姜	牛乳 人參おから蒸しパン	604kcal 23.6g
25	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちや なす 人参 トマト 豆腐 きゅうり カレールー 牛乳 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちや なす 人参 トマト 豆腐 きゅうり カレールー 牛乳 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	620kcal 23.4g
26	火	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ フロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレソング	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ 玉子 キヤベツ ワカメ オレソング	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ 玉子 キヤベツ ワカメ オレソング	牛乳 人參おから蒸しパン	542kcal 17.4g
27	水	スバゲツテイミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スバゲツテイ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	スバゲツテイ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 とうもろこし	681kcal 25.9g
28	木	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キヤベツのツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 玉子 キヤベツ 人参 豆腐 しめじ ツナフレーク ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 玉子 キヤベツ 人参 豆腐 しめじ ツナフレーク ヨーグルト	牛乳 米粉のドーナッツ	585kcal 24.8g
29	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 パナナ コーン ごぼう	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 パナナ コーン ごぼう	牛乳 ふんわりスコーン	571kcal 21.0g
30	土	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キヤベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき 油揚げ	米 鶏肉 キヤベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき 油揚げ	牛乳 かぼちのきなごこま団子	613kcal 24.9g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。