



エネルギー：乳児 510 kcal 幼児 567kcal

たんぱく質：乳児 19.3 g 幼児21.1 g

令和4年7月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1・15金	ぎゅうにゅう	ごはん かぼちゃとぶたにくのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ペンネのナポリタン	米 砂糖 スパゲティ 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 味噌	南瓜 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ねぎ ぶどう ビーマン	ブリッツ カステラ	ごま塩にぎり
2・16土	ぎゅうにゅう	ひやしごまみそうどん とうがんにもの くだもの	ぎゅうにゅう クリームチーズ ジャムサンド	手振りうどん 食パン 砂糖	牛乳 ゴマ 豚肉 味噌 クリームチーズ	カイワレ大根 ねぎ さやいんげん 冬瓜 人参 玉ねぎ ぶどう ブルーベリージャム	芋かりんとう せんべい	おかかにぎり
4月21木	ぎゅうにゅう	なつやさいのかれー はるさめのマヨネーズあえ くだもの	ぎゅうにゅう フルーツケーキ	米 春雨 マヨネーズ 油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	南瓜 玉葱 トマト なす ビーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 オレンジ もも(缶) 干しぶどう りんご	角チーズ 卵の花あげ	鶏そぼろにぎり
5・19火	ぎゅうにゅう	すたみなどん ちゅうかあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなごドーナツ	米 油 砂糖 ごま油 ホットケーキ粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 きな粉	にら 玉ねぎ モロヘイヤ ニンニク キャベツ きゅうり 切干大根 人参 ねぎ オレンジ	サブレ あられ	ツナにぎり
6・20水	ぎゅうにゅう	ゆかりごはん こうやどうふのもの ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あずきかるかん	米 油 上新粉 長いも 砂糖	牛乳 高野豆腐 豚肉 味噌 小豆	ゆかり 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ブロッコリー さやいんげん なめこ もやし 水菜 ねぎ すいか	マドレーヌ 小魚	うめにぎり
7木 七夕	ぎゅうにゅう	おほしさまごはん ハンバーグ そえやさい たなばたそうめん くだもの	ぎゅうにゅう ほしぞらゼリー せんべい	米 パン粉 じゃが芋 そうめん 油 砂糖 せんべい	牛乳 豚肉	とうもろこし 玉葱 人参 ブロッコリー ねぎ オクラ サクラんぼ ぶどうジュース もも缶	ソフトケーキ ねじりんぼう	梅にぎり
8・29金	ぎゅうにゅう	ごはん さかなのうめに やさいのソテー みそしる くだもの	ぎゅうにゅう にらとぼてとのおやき	米 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鯖 味噌 チーズ	梅干し 生姜 人参 ねぎ エリンギ キャベツ ビーマン もやし モロヘイヤ 玉葱 オレンジ にら	ポーロ せんべい	しらすにぎり
9・23土	ぎゅうにゅう	やきうどん わかめさらだ ポテトスープ くだもの	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ	うどん 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 米 もち米	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン きゅうり わかめ もやし キャベツ 人参 カイワレ大根 ぶどう しめじ 舞茸 ごぼう	ミレービスケット はとむぎおこし	ゆかりにぎり
11・25月	ぎゅうにゅう	ごはん せんだいふのものにもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう こくとむしばん	米 仙台麩 じゃが芋 砂糖 ホットケーキ粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 味噌	玉葱 人参 さやいんげん ごぼう ねぎ なす キャベツ ぶどう	サブレ 小魚	ごま塩にぎり
12・26火	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのチャンプルー みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ふかしいも	米 砂糖 油 さつまいも	牛乳 豆腐 味噌	玉葱 にら 人参 青梗菜 豆腐 キャベツ もやし ぶどう	野菜バー ビスケット	ゆかりにぎり
13・27水	ぎゅうにゅう	ごはん れいしやぶ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう いそめめじゃこ	米 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちりめんじゃこ 大豆	玉葱 りよとうもやし 人参 きゅうり オクラ ねぎ 切干大根 青のり すいか	さつまぼうろ クラッカー	そぼろにぎり
14木 誕生会	ぎゅうにゅう	ごはん メンチカツ ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう もちもちチーズパン	米 パン粉 油 白玉粉 小麦粉	牛乳 油揚げ チーズ	玉葱 キャベツ アスパラガス オクラ かぶ ぶどう	あられ アスパラガス ビスケット	ごま塩にぎり
22金	ぎゅうにゅう	ごはん からあげ ゆでやさい フライドポテト みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ねぎとほたての スパゲティ	米 油 じゃが芋 片栗粉 スパゲティ バター	牛乳 鶏肉 ホタテ	にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 しめじ 水菜 玉ねぎ 万能ねぎ	ポーロ 野菜バー	切干大根 にぎり
28木	ぎゅうにゅう	ごはん チキンカツ そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう いもようかん	米 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 冬瓜 玉ねぎ カイワレ大根	バームクーヘン ミレービスケット	ひじきにぎり
30土	ぎゅうにゅう	スープスパゲティ ささみのさっぱりあえ くだもの	ぎゅうにゅう チーズサンド	スパゲティ ごま油 食パン マーガリン	牛乳 ツナ ささみ チーズ	キャベツ もやし 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ほうれん草 巨峰	クッキー ビスケット	わかめにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。