

令和5年度前期予定献立一覧表（7月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		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 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油
3 月	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・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
4 火	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	ローパン・スープの素・マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
5 水	ごはん	びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖・食パン・いちごジャム	バター サラダ油
6 木	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	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)・おやつ昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま
7 金		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 プロセッセ	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
8 土	パン	ソイミートペンネ 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 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・ペンネ・トマト ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
10 月	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん フゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油
11 火	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 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トマト	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
12 水	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳	牛乳 かりんとう	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 かりんとう	すりごま サラダ油
13 木	パン	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	ローパン・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油
14 金	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブロン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油
15 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油
18 火	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・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
19 水	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	ローパン・スープの素・マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
20 木	ごはん	びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖・食パン・いちごジャム	バター サラダ油
21 金	誕生	バターコーン炊き込みごはん 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	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・砂糖・白玉ふ	バター サラダ油 すりごま
22 土	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん フゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油
24 月	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・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油
25 火	パン	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	ローパン・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油
26 水	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 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トマト	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
27 木	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳	牛乳 かりんとう	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 かりんとう	すりごま サラダ油
28 金	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブロン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油
29 土	パン	ソイミートペンネ 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 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・ペンネ・トマト ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
31 月	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・プロセッセ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	387	17.6	16.7	277	2.2	1.8	471	0.35	0.46	24
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	484	19.3	17.5	315	1.9	1.7	409	0.34	0.49	20

※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。