



7月ココアンジュ新家献立表（幼児食・乳児食）



🌸 の日はお誕生日会メニュー

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	水	冷やし中華 さげごはん フルーツ（みかん）	蒸し鶏(ほぐし)・卵 さげフレーク	きゅうり・太もやし・わかめ みかん(缶詰)	中華麺・ごま油・油・砂糖 米（国産）	塩・冷やし中華の素	野菜クラッカー	野菜クラッカー	シュガーパイ 牛乳	ハイシート グラニュー糖 牛乳
2	木	まぐろフライ ベーコンとなすのケチャップ炒め ごはん 味噌汁	まぐろカツ ベーコン 赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・チンゲン菜・しめじ	油 油・砂糖 米（国産）	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	みそポテト 牛乳	じゃが芋・小麦粉・油・赤みそ 砂糖・料理酒・本みりん 牛乳
3	金	豚肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草とえのきの赤しそ和え ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さいいんげん ほうれん草・人参・えのきたけ 大根・わかめ	砂糖 米（国産） おつゆ麴	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	ビスコ	ビスコ	ルヴァンクラッカー 牛乳	クラッカー 牛乳
4	土	豆腐のふわふわ丼 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・青ねぎ	米（国産）・砂糖・でん粉 じゃが芋	醤油・本みりん・だし	マンナウエファー	マンナウエファー	ベジスナック	ベジたべるスナック
6	月	チキンチャップ ポテトサラダ ごはん スープ	鶏肉 豆腐	きゅうり・人参 ほうれん草・わかめ	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米（国産）	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 塩 コンソメ	マンナウエファー	マンナウエハース	ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト 牛乳
7	火	天の川スパゲティ ほうれん草サラダ ロールパン 重入りスープ	牛豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ ほうれん草・白菜・赤ピーマン オクラ・大根・コーン	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 ロールパン	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 醤油・酢 コンソメ	やわらかおかき	やわらかおかき（のり塩味）	星空ようかん 牛乳	卵黄・砂糖・カスタードクリーム(フルーティー) こしあん・塩 牛乳
8	水	なす入りポークカレー ころころサラダ フルーツ（黄桃）	豚肉 チーズ・平天	玉ねぎ・人参・なす コーン・きゅうり 黄桃(缶詰)	米（国産）・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	野菜クラッカー	野菜クラッカー	お誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵 マーガリン・オリーブ油・ホイップクリーム 牛乳
9	木	鶏肉の塩こうじ揚げ 彩りサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが トマト・白菜・きゅうり 玉ねぎ・かぼちゃ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米（国産）	塩こうじ 酢・塩 だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	じゃがバター醤油 牛乳	じゃが芋・マーガリン 砂糖・醤油 牛乳
10	金	サバのごま煮 ハムとじゃが芋のソテー ごはん すまし汁	さば ハム 油揚げ	玉ねぎ・コーン 青ねぎ	でん粉・白ごま じゃが芋・油 米（国産） そうめん	醤油・本みりん・だし コンソメ だし・醤油・塩	ビスコ	ビスコ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・卵・豚肉・キャベツ・人参 魚・とんかつソース・あおろぎ・かつお節 牛乳
11	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米（国産）・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ビスケット	アスパラガスビスケット	星たべよ	星型せんべい
13	月	ロコモコ風【アメリカ】 コブサラダ スープ	ハンバーグ・卵	ブロッコリー・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン・レモン果汁・にんにく 小松菜・玉ねぎ・わかめ	米（国産）・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油・ほちみつ	ハヤシルー・トマトケチャップ・コンソメ カレーパウダー・塩 コンソメ	せんべい（白い風船）	白い風船ミルククリーム	バナナブレッド 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵 豆腐・バナナ・レモン果汁 牛乳
14	火	厚揚げの野菜あんかけ 揚げじゃが ごはん 味噌汁	生揚げ・豚肉 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・さいいんげん ドライパセリ ほうれん草・太もやし	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 米（国産） 巻麴	醤油・本みりん・料理酒・だし 塩 だし	せんべい	星型せんべい	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ・塩 油・ホックワインナー・トマトケチャップ 牛乳
15	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・人参 白菜・なす・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米（国産）	塩 醤油・本みりん・だし だし	マンナビスケット	マンナビスケット	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素
16	木	鶏肉のバーベキューソース ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さいいんげん キャベツ・太もやし・チンゲン菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米（国産）	塩・赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	ポテトフライ 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり 牛乳
17	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さいいんげん	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米（国産） 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	ビスコ	ビスコ	みたらしマカロニ 牛乳	マカロニ・油・砂糖 醤油・でん粉 牛乳
18	土	豚丼 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ しめじ・小松菜	米（国産）・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜クラッカー	野菜クラッカー	ルヴァンクラッカー	クラッカー
21	火	鶏肉のカレー風味焼 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり チンゲン菜	小麦粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米（国産） じゃが芋	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	やわらかおかき	やわらかおかき（のり塩味）	チャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 牛乳
22	水	赤魚の竜田揚げ なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが なす・人参・グリーンピース しめじ・青ねぎ	でん粉・油 黒ごんにやく・砂糖 米（国産） じゃが芋	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜クラッカー	野菜クラッカー	いちごゼリー	いちごゼリーの素
23	木	冷やしうどん 炊き込みごはん フルーツ（白桃）	卵・かに風味かまぼこ 鶏肉・油揚げ	きゅうり・わかめ 人参・干しいたけ 白桃(缶詰)	うどん・油 米（国産）	塩・つゆ 醤油・本みりん・だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	たご焼味ポテト 牛乳	じゃが芋・とんかつソース あおさのり・かつお節 牛乳
24	金	ガーリックチキン【沖縄】 クープイリチー ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参 なす・ほうれん草	砂糖・マーガリン つきごんにやく・油・砂糖 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ビスコ	ビスコ	サーターアングダー 牛乳	ホットケーキミックス・小麦粉・砂糖 卵・牛乳・油 牛乳
25	土	鶏そぼろビビンバ 中華スープ	鶏ひき肉	小松菜・太もやし・人参 玉ねぎ・コーン・青ねぎ	米（国産）・油・白ごま・ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ	ビスケット	アスパラガスビスケット	ベジスナック	ベジたべるスナック
27	月	鶏肉の唐揚げ 白菜の中華サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 えのきたけ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・ごま油 米（国産） じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	せんべい（白い風船）	白い風船ミルククリーム	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳
28	火	ハオユー豆腐 ごはん 中華スープ フルーツ（スイカ）	豆腐・豚肉	白菜・人参・ほうれん草・干しいたけ 大根・玉ねぎ・ブロッコリー すいか	油・砂糖・でん粉 米（国産）	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ 鶏がらスープ	せんべい	星型せんべい	じゃが芋ピザ 牛乳	じゃが芋・玉ねぎ・ワイン vinegar・塩 でん粉・トマトケチャップ・ドライパセリ 牛乳
29	水	白身魚の甘辛煮 ウインナーと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・まいたけ	でん粉・砂糖 油 米（国産）	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	マンナビスケット	マンナビスケット	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・牛乳・油 牛乳
30	木	塩ラーメン しらすチャーハン フルーツ（黄桃）	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく 青ねぎ・人参・コーン 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 米（国産）・油	鶏がらスープ・塩・本みりん 鶏がらスープ・塩・醤油	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	ポテサラサンド 牛乳	食パン・じゃが芋・きゅうり 人参・マヨネーズタイプ(卵不使用)・塩 牛乳
31	金	豆乳コーンシチュー 夏野菜サラダ ケチャップライス フルーツ（みかん）	鶏肉・豆乳・白みそ ウインナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン オクラ・赤ピーマン・キャベツ・レモン果汁 ピーマン みかん(缶詰)	じゃが芋・小麦粉 砂糖・オリーブ油 米（国産）・油・マーガリン	つゆ・塩 酢・塩・醤油 トマトケチャップ・コンソメ・塩	ビスコ	ビスコ	パインサワーかん	パイン(缶詰)・寒天 カルピス

7月献立より毎月ご当地料理と世界の料理をご提供します。
今月は沖縄県の料理とアメリカの料理です。



栄養価の平均（幼児食） エネルギー 525kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.8g カルシウム 180mg
栄養価の平均（乳児食） エネルギー 481kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.1g カルシウム 189mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください