

2025年 7月 献立表

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1 ・ 15	火	お茶 クラッカー	御飯 あじの南蛮漬け じゃがいものきんぴら みそ汁(なす・油揚げ) デザート	青菜の 和風スパゲティ 牛乳	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖、○油、○ス パゲティ	○牛乳、あじ、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、○ 豚ひき肉、○かつお節	オレンジ、にんじん、な す、きゅうり、万能ねぎ、 ごま、○焼きのり、○に んじん、○こまつな	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、酒、○中華だ しの素、食塩、食塩、○ しょうゆ	489 21.6 16.7 1.4
2 ・ 16	水	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(わかめ・大根) デザート	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、○マカ ロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、○きな粉、○脱 脂粉乳、米みそ(淡色辛 みそ)	りんご、たまねぎ、にん じん、しらたき、いんげ ん、カットわかめ、だい ごん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん	440 19.5 10.3 1.2
3 ・ 17	木	牛乳 クッキー	夏野菜カレーライス(なす・かぼちゃ・ パプリカ) スピナチサラダ デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、小麦粉、 ○砂糖、バター、○パ ター、○油、油、○粉糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉 (もも)、牛乳、○卵、ツ ナ油漬缶、○脱脂粉乳、 脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、た まねぎ、ほうれんそう、 にんじん、なす、赤ビー マン、○バナナ、りんご、 トマトピューレ、しょう が、にんにく、もやし、 コーン缶	ウスターソース、ケ チャップ、しょうゆ、中華 だしの素、カレー粉、食 塩、酢	694 25.1 26.2 1.8
4 ・ 18	金	お茶 せんべい	二色丼 茹で野菜(にんじん・ブロッコリー) みそ汁(厚揚げ・たまねぎ) デザート	チーズおかかおにぎり 牛乳	○米、米、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、 生揚げ、○かつお節、米 みそ(淡色辛みそ)、○ チーズ	バナナ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、酒、○しょう ゆ、食塩	612 24.8 16.8 1.7
5 ・ 19	土	お茶 せんべい	煮込みうどん ツナ入り卵焼き デザート	菓子 ヨーグルト お茶	ゆでうどん、焼餅、砂 糖、油	○ヨーグルト(加糖)、 卵、鶏もも肉、ツナ油漬 缶	バナナ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩	331 15.6 9.9 1.6
7 月		牛乳 せんべい	七夕そうめん 鶏のからあげ 和風ポテトサラダ デザート	お星さまクッキー 牛乳	干しひやむぎ、○小麦 粉、じゃがいも、○パ ター、○砂糖、片栗粉、 油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも 肉、鶏ささ身、ツナ水煮 缶、かつお節	すいか、にんじん、きゅ うり、コーン缶、オクラ、 すりごま、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒、食塩、 酢	537 27.3 22.3 3.1
8 ・ 22	火	お茶 クラッカー	御飯 鶏のごま照り焼き 切干大根のサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) デザート	グリーンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 ○バター、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○卵(白)、○ヨー グルト(無糖)、○卵 (黄)、米みそ(淡色辛み そ)、○脱脂粉乳、ハム	オレンジ、○こまつな、 きゅうり、にんじん、切 り干しだいごん、ごま、 カットわかめ、だいごん	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酢、酒	448 20.6 15.2 1.7
9 ・ 23	水	お茶 せんべい	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 デザート	肉味噌おにぎり 牛乳	○米、米、片栗粉、砂糖、 ○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉(もも)、○豚ひき 肉、鶏もも肉、油揚げ、 ○米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、にんじ ん、だいごん、にら、いん げん、○ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、○みりん、○酒、○ しょうゆ、中華だしの 素、食塩	552 23.6 14.1 1.7
10 ・ 24	木	牛乳 クッキー	ロールパン ミートボール 野菜スティック・味噌マヨ添え (きゅうり・にんじん) スキムスープ(あさり) デザート	豆乳きなこプリン おやつ小魚 お茶	ロールパン(卵不使用)、 ○砂糖、パン粉、油、○ はちみつ、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉(も も)、○調製豆乳、脱脂 粉乳、○きな粉、ペー コン、あさり水煮缶、○い わし(田作り)、○ゼラチ ン、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、しめ じ、コーン缶、○ごま	マドレ、ケチャップ、ウ スターソース、しょうゆ、 中華だしの素、食塩、こ しょう	508 29.7 21.6 1.8
11 ・ 25	金	お茶 せんべい	御飯 魚のカレームニエル ひじきのごまサラダ コンソメスープ(キャベツ・卵) デザート	おとし焼き 牛乳	米、○小麦粉、小麦粉、 バター、○油、砂糖	○牛乳、さけ、○卵、卵、 ○ハム	りんご、こまつな、○ コーン缶、キャベツ、た まねぎ、にんじん、ひじ き、すりごま	○クチャップ、しょうゆ、 中華だしの素、○中濃 ソース、食塩、○食塩、 カレー粉、こしょう	436 20.8 12.9 1.7
12 ・ 26	土	お茶 せんべい	にゅうめん 鶏の照り焼き デザート	菓子 ヨーグルト お茶	干しそうめん、砂糖、焼 餅、油	○ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉	りんご、ほうれんそう、 にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒	310 16.5 4.8 2.5
14 ・ 28	月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の焼肉風炒め 小松菜のちくわ和え 中華スープ(わかめ・豆腐) デザート	ラスク(きなこ・青のり) 牛乳	米、○食パン、○マーガ リン、○砂糖、砂糖、油、 ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉 (もも)、絹ごし豆腐、ち くわ、○きな粉	バナナ、こまつな、キャ ベツ、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、○ごま、○あ おのり、カットわかめ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、中 華だしの素、食塩	569 23.5 23.8 1.9
29 火		お茶 クラッカー	冷やしそうめん(コーン、にんじん、オ クラ) 魚の味噌焼き 切干大根の煮物 デザート	じゃがいもの ボンデージュ 牛乳	○じゃがいも、干しひや むぎ、○片栗粉、○小麦 粉、砂糖	○牛乳、さわら、鶏ささ 身、油揚げ、○チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、 きゅうり、切り干しだい ごん、ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、みりん、 酒、食塩、○食塩	394 21.5 12.1 2.9
30 水		お茶 せんべい	御飯 豚の生姜焼き 茹で野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) みそ汁(ほうれん草・厚揚げ) デザート	鮭ごはん 牛乳	○米、米、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、生 揚げ、○さけ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、ほ うれんそう、ブロッコ リー、しょうが、○ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、○食塩、 食塩	509 22.5 12 1.2
31 木		牛乳 クッキー	御飯 鶏のチーズパン粉焼き 白菜としらすのおかか和え すまし汁(えのき・大根) デザート	味噌ラーメン お茶	米、○生中華めん、パン 粉、小麦粉、油	○牛乳、鶏むね肉、○豚 肉(肩)、○米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節、○ なると、しらす干し、粉 チーズ	ぶどう、ほうれんそう、 はくさい、○もやし、だ いごん、○ほうれんそ う、○コーン缶、えのき だけ、○ねぎ、にんじ ん、カットわかめ	しょうゆ、○中華だしの 素、○食塩、○しょうゆ、 食塩、○こしょう、こし ょう	470 27.7 12.6 2.7

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください