

令和7年 7月分

献立表

子鳩保育園

| 日<br>曜  | 献立名                                     | 材<br>料<br>名                                                 | おやつ                                              | 日<br>曜  | 献立名                                       | 材<br>料<br>名                                                   | おやつ             |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|
|         |                                         | 熱や力になるもの                                                    | 午後<br>午前                                         |         |                                           | 熱や力になるもの                                                      | 午後<br>午前        |
| 1<br>火  | ご飯<br>焼き魚<br>ごまマヨネーズ和え<br>豆乳汁           | 米/麦/ごま/マヨ<br>ネーズ/クラッカー/塩<br>せんべい                            | あこうだい/焼き竹輪<br>/豆乳/木綿豆腐/い<br>りこ/牛乳/クリーム<br>チーズ    | 16<br>水 | ご飯<br>雑菜<br>中華スープ                         | 米/麦/普通はるさめ<br>/三温糖/ごま油/で<br>んぶ/マカロニ/ク<br>ラッカー                 | 牛乳<br>あべ川マカロニ   |
| 2<br>水  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>卵スープ                      | 米/麦/三温糖/ごま<br>油/でんぶ/コーン<br>フ레이크/レーズン                        | 餃子豆腐/豚ひき肉/<br>木綿豆腐/卵/わかめ<br>/いりこ/牛乳/ヨー<br>グルト    | 17<br>木 | ご飯<br>魚のごま油焼き<br>ツナとわかめの酢の物<br>みそ汁(小松菜、麩) | 米/麦/でんぶ/ご<br>ま油/コーン缶/ごま<br>/三温糖/焼きふ/甘<br>納豆/塩せんべい             | 牛乳<br>米粉の小豆蒸しパン |
| 3<br>木  | ご飯<br>チャンプル<br>酢みそ和え<br>みそ汁             | 米/麦/サラダ油/ご<br>ま/三温糖/食パン(市<br>販品)/有塩バター/<br>グラニュー糖           | 凍り豆腐/豚モモ(脂肪<br>なし)/卵/焼き竹輪/<br>生揚げ/わかめ/いり<br>こ/牛乳 | 18<br>金 | ご飯<br>厚揚げと豚肉の煮物<br>じゃこあえ<br>みそ汁           | 水稲穀粒(精白米)/お<br>おむぎ(押麦)/サラダ<br>油/三温糖/ごま油/<br>じゃがいも/焼きふ(車<br>ふ) | 牛乳<br>フルーツヨーグルト |
| 4<br>金  | ご飯<br>チーズミートじゃが<br>小松菜のサラダ<br>オクラスープ    | 米/麦/じゃがいも/<br>サラダ油/とうもろこ<br>し缶詰(ホム)/三温糖/<br>ウエハース           | 豚ひき肉/プロセス<br>チーズ/まぐろ缶詰/<br>いりこ/牛乳                | 19<br>土 | そうめん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>果物                   | そうめん(乾)/三温糖<br>/じゃがいも/サラダ<br>油/ビスケット/塩せ<br>んべい                | 牛乳<br>ビスケット     |
| 5<br>土  | スパゲティミートソース<br>じゃがいものスープ<br>果物          | マカロニ/スパゲティ<br>/サラダ油/じゃがい<br>も/クラッカー/塩せ<br>んべい               | 牛ひき肉/豚ひき肉/<br>パルメザンチーズ/<br>ペーコン/いりこ              | 22<br>火 | ご飯<br>魚のみそ煮<br>磯和え<br>はんぺん汁               | 米/麦/三温糖/マヨ<br>ネーズ/ごま(乾)/ロー<br>ルパン/有塩バター/<br>塩せんべい             | 牛乳<br>卵サンド      |
| 7<br>月  | ご飯<br>魚のみぞれ煮<br>七夕そうめんスープ<br>果物         | 米/麦/油/三温糖/<br>そうめん/コーン缶/<br>有塩バター/はちみつ<br>/ボーロ              | あこうだい/蒸しかま<br>ぼ/こ/こんぶ/かつお<br>節/牛乳/卵              | 23<br>水 | ご飯<br>キーマカレー<br>キャロットサラダ                  | 米/麦/じゃがいも/有<br>塩バター/はちみつ/<br>マヨネーズ/ごま/黒砂<br>糖/ビスケット           | 牛乳<br>米粉のふなやき   |
| 8<br>火  | ご飯<br>タンダーチキン<br>キャベツとパインのサラダ<br>みそ汁    | 米/麦/サラダ油/塩<br>せんべい/クラッカー                                    | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>/ヨーグルト/木綿豆<br>腐/いりこ/牛乳            | 24<br>木 | 米粉パン(80/80)<br>ミネストローネ<br>果物<br>牛乳        | パン/マカロニ/じゃ<br>がいも/サラダ油/水<br>稲穀粒(精白米)/塩せ<br>んべい                | 牛乳<br>ゆかりご飯     |
| 9<br>水  | まごころ弁当                                  | コーンフ레이크/塩せ<br>んべい                                           | 牛乳                                               | 25<br>金 | ご飯<br>焼き魚<br>あつさり納豆<br>みそ汁                | 水稲穀粒(精白米)/お<br>おむぎ(押麦)/三温糖<br>/焼きふ/ボーロ                        | 牛乳<br>フルーツヨーグルト |
| 10<br>木 | ご飯<br>鶏肉から揚げ<br>ポテトサラダ<br>キャベツスープ<br>果物 | 米/コーン缶/マヨ<br>ネーズ/有塩バター/で<br>んぶ/油/じゃがい<br>も/塩せんべい            | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>/卵/ローズハム/<br>ペーコン/牛乳/アイ<br>スクリーム  | 26<br>土 | きつねうどん<br>じゃこじゃが<br>果物                    | うどん(乾)/三温糖/<br>じゃがいも/クラッ<br>カー/塩せんべい                          | 牛乳<br>クラッカー     |
| 11<br>金 | ご飯<br>竹輪のカレー風味揚げ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>わかめスープ | 米/麦/でんぶ/<br>じゃがいも/油/三温<br>糖/ごま/食パン/い<br>ちごジャム/ウエハー<br>ス     | 焼き竹輪/豚ひき肉/<br>わかめ/蒸しかまぼ<br>こ/かつお節/牛乳             | 28<br>月 | ご飯<br>魚のチリソースかけ<br>キャベツとわかめの酢の物<br>かきたま汁  | 米/麦/でんぶ/ごま<br>油/三温糖/ごま/油<br>/ウエハース                            | 牛乳<br>ちんすこう     |
| 12<br>土 | 焼ビーラン<br>みそ汁<br>果物                      | ビーフン/サラダ油/<br>じゃがいも/ハードビ<br>スケット/塩せんべい                      | 豚肩(脂肪なし)/ロー<br>スハム/わかめ/いり<br>こ(出汁用いりこ)/<br>牛乳    | 29<br>火 | ご飯<br>なすの柳川風煮<br>即席漬け<br>みそ汁              | 米/麦/油/三温糖/<br>じゃがいも/ごま(い<br>り)/有塩バター/塩<br>せんべい                | 牛乳<br>米粉ごまクッキー  |
| 14<br>月 | ご飯<br>魚のパン粉焼き<br>甘酢和え<br>ミネストローネ        | 米/麦/パン粉/マヨ<br>ネーズ/マカロニ/<br>じゃがいも/有塩バタ<br>ー/ボーロ              | メルルーサ/ペーコン<br>/牛乳/スキムミルク<br>/卵                   | 30<br>水 | ご飯<br>チキンカレー<br>スパゲティサラダ                  | 米/麦/じゃがいも/油<br>/有塩バター/はちみつ<br>/マヨネーズ/スパゲッ<br>ティ/コーン/ビスケッ<br>ト | 牛乳<br>ビスケット     |
| 15<br>火 | ご飯<br>ハヤシチュー<br>カミカミサラダ<br>果物           | 米/麦/じゃがいも/<br>マヨネーズ/有塩バタ<br>ー/コーン缶/クラッ<br>カー/レーズン/塩せ<br>んべい | 和牛肩(脂肪なし)/し<br>らす干し/プロセス<br>チーズ/牛乳               | 31<br>木 | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁         | 米/麦/マヨネーズ/<br>じゃがいも/三温糖/<br>とうもろこし/焼きふ                        | 牛乳<br>米粉のチーズケーキ |

ゆり組  
夜までOK  
おにのしめ

夏まつり

七夕

避難訓練

子ども当り

誕生会

|        |       |          |       |        |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 494 kcal | タンパク質 | 18.7 g |
|        | 脂質    | 16.3 g   | 食塩相当量 | 2.8 g  |
| 月平均栄養価 | エネルギー | 555 kcal | タンパク質 | 21.8 g |
|        | 脂質    | 19.2 g   | 食塩相当量 | 3.1 g  |