

7月給食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 酢豚風 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ココアプリン	豚小間・牛乳 ゼラチン	米・かたくり粉 米油・砂糖・普通春雨 ごま油・マスカットゼリー	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・キャベツ	しょうゆ・しょうが 水・穀物酢・トマケチャップ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ピュアココア	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)	433 15.2 13.5 260 2.5 1.4
2日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん 鶏肉のみそ焼き にんじんマヨサラダ すまし汁(チンゲンサイ・ねぎ) パイナップル	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも・みそ・牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・薄力粉 砂糖・米油・マヨドレ	にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ねぎ・パイナップル缶詰	みりん・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	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)	472 16.2 15.3 197 1.4 1.1
3日	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ハンバーグ フレンチドレッシングサラダ スープ(にんじん・グリーンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	ジョア のり塩ポテト	豚ひき肉・スキムミルク プレーンヨーグルト ジョアマスカット	米・米油 パン粉・砂糖 ブルーベリージャム・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・グリーンピース・青のり	食塩・水 トマケチャップ・穀物酢・コンソメ	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)	421 15.3 13.6 254 6 0.9
4日 18日	金	麦茶 星っこ	中華丼 ひじきのナムル(大根) 春雨スープ(わかめ) パイナップル	牛乳 野菜ケーキ	豚小間・牛乳 調整豆乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・薄力粉 春雨・米油 ベーキングパウダー	にんじん・玉ねぎ キャベツ・コーン・ひじき 大根・カットわかめ パイナップル缶詰 ほうれん草	水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢 食塩	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)	473 15 15.9 251 1.9 1.3
5日 19日	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	おこめリング マスカットゼリー	豚肉 牛乳・無調整豆乳	米・なたね油 乾燥マッシュポテト 砂糖・植物油(大豆) 馬鈴薯澱粉 おこめリング マスカットゼリー	にんじん・キャベツ たまねぎ・とうもろこし ぶなしめじ・トマトピューレ	醸造酢・カレー粉 食塩・トマケチャップ コンソメ	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)	481 15.7 10.8 209 1.8 1.3
7日	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏の唐揚げ 短冊サラダ 七夕そうめん汁 オレンジ	牛乳 七夕ゼリー	鶏むね・牛乳	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 白ごま・業務用そうめん	大根・にんじん・キャベツ・オクラ オレンジ・粉寒天 パイナップル缶詰	しょうゆ おろしにんにく・しょうが 穀物酢・だし・みりん・食塩 水	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)	414 16.7 11.9 204 1.1 1.1
8日 22日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 麻婆豆腐 ピーマンのツナ和え 中華スープ(にんじん・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 レーズンヨーグルト ケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ ツナ・牛乳 プレーンヨーグルト・スキムミルク	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・ピーチゼリー ホットケーキミックス	たまねぎ・ピーマン・キャベツ にんじん・カットわかめ 干しぶどう	水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩	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)	470 17.5 14 264 2.2 1.3
9日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) パイナップル	牛乳 チーズビスケット	豚小間・牛乳・粉チーズ 牛乳	米・砂糖 薄力粉・米油・マヨドレ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース パイナップル缶詰	水・コンソメ トマケチャップ・ウスターソース 食塩	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)	528 16.4 18.2 217 1.4 1.7
10日 24日	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりの煮つけ ひじきの炒り煮 みそ汁(ごまつな・たまねぎ) オレンジ	牛乳 ふわふわパウンドケーキ	ぶり・油揚げ・みそ 牛乳	米・薄力粉 砂糖・米油	ひじき・にんじん・グリーンピース ごまつな・たまねぎ・オレンジ	しょうが・しょうゆ みりん・だし ベーキングパウダー	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)	478 18.4 16.5 253 2.1 1.1
11日 25日	金	麦茶 星っこ	キャベツのペペロンチーノ トマトと大根のピクルス スープ(鶏肉・にんじん) ヨーグルト	牛乳 にんじんおにぎり	ベーコン・鶏むね・ヨーグルト 牛乳	スパゲティ・米油 砂糖・米・白ごま	キャベツ・たまねぎ・トマト・大根 にんじん	食塩 おろしにんにく・穀物酢・水 コンソメ・料理酒・しょうゆ だし	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)	424 15.7 9.8 266 4.5 1.7
12日 26日	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	サバ・みそ 牛乳	米・かたくり粉 砂糖・オリーブ油 米粉パン・いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	食塩・コンソメ 魚醤	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)	484 17.8 14.3 210 1.5 1
14日 28日	月	麦茶 ミレービスケット	メキシカンピラフ ツナマヨひじき スープ(じゃがいも・にんじん) オレンジ	牛乳 ミルククッキー	豚ひき肉・ツナ スキムミルク・牛乳	米・無塩バター マヨドレ・じゃがいも 薄力粉・砂糖	たまねぎ・ピーマン・ひじき チンゲンサイ・にんじん オレンジ	トマケチャップ ウスターソース・カレー粉 しょうゆ・水・コンソメ・食塩	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)	472 14.2 17.5 233 1.4 1.4
15日 29日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 鶏の香味焼き 大根のごまサラダ みそ汁(豆腐・たまねぎ) パイナップル	牛乳 黒糖ミルク寒天	鶏もも・絹ごし豆腐・みそ 牛乳	米・薄力粉・ごま油 砂糖・白ごま・黒砂糖	大根・カットわかめ・にんじん たまねぎ・パイナップル缶詰 粉寒天	しょうが おろしにんにく・食塩 料理酒・穀物酢・しょうゆ だし・水	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)	373 16.4 9.9 262 2.3 1.1
16日 30日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	食パン キベリング風 ごまつなのソテー ミルクコーンスープ マスカットゼリー	牛乳 カミカミおにぎり	たら・牛乳	食パン・薄力粉 米油・マヨドレ かたくり粉・マスカットゼリー 米・砂糖・白ごま	ごまつな・たまねぎ・にんじん コーン・スイートコーン缶詰 切干しいたご	水 ベーキングパウダー おろしにんにく・食塩 コンソメ・だし・しょうゆ 料理酒	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)	466 18.8 14.4 332 3.5 1.8
17日	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん お野菜ミートローフ コールスローサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 きな粉スコーン 茹でとうもろこし	鶏ひき肉・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・スキムミルク きな粉・牛乳	米・米油 かたくり粉・砂糖 ブルーベリージャム・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	しょうゆ・みりん 食塩・トマケチャップ・穀物酢 水・コンソメ・ベーキングパウダー	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)	520 17.3 19 263 1.9 1.1
21日	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏の唐揚げ パクパク野菜漬け みそ汁(麩・たまねぎ) オレンジ	牛乳 ごまブリッツ	鶏むね・みそ 牛乳	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 小町麩・薄力粉・黒ごま	にんじん・大根・たまねぎ オレンジ	しょうゆ おろしにんにく・しょうが 穀物酢・だし・食塩	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)	444 17.6 14.8 189 1.2 1
23日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) パイナップル	牛乳 チーズビスケット	豚小間・牛乳・粉チーズ 牛乳	米・砂糖 薄力粉・米油・マヨドレ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース パイナップル缶詰	水・コンソメ トマケチャップ・ウスターソース 食塩	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)	527 16.5 18.2 218 1.4 1.7
31日	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん お野菜ミートローフ コールスローサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 きな粉スコーン	鶏ひき肉・木綿豆腐 きな粉・牛乳	米・米油 かたくり粉・砂糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・オレンジ	しょうゆ・みりん 食塩・トマケチャップ・穀物酢 水・コンソメ・ベーキングパウダー	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)	483 15.6 17.7 223 1.8 1.1
誕生日		飲み物 お菓子	お星さまカレーライス ほうれん草のバターソテー アルファベットマカロニスープ マスカットゼリー	牛乳 パイナップル ケーキ	豚小間・スキムミルク 牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米 じゃがいも・調合油 無塩バター・マカロニ マスカットゼリー ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍 ほうれん草 コーン冷凍・キャベツ パイナップル缶詰	飲み物・水 カレーの王子様 トマケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ	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)	518 16.9 15.2 232 2.3 1.6

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。