

# 令和7年 7月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

| 日付    | 午前おやつ     | 食事                                                 | 午後おやつ                 | からだの血や肉になるもの                                      | からだの熱や力になるもの                                  | 体の調子をととのえるもの                                                  | たんぱく質<br>たんぱく質            |
|-------|-----------|----------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1(火)  | チーズ       | 食パン、ヤンニョムチキン、豆腐スープ<br>ポテトサラダ、牛乳                    | ♡にんじんゼリー              | ハバ！チーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、牛乳、煮干                         | 食パン、ごま油、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、じゃがいも、マヨネーズ          | にんにく、チーズ、チンゲンサイ、オクラ、ほうれん草、コンニャク、ねぎ、きゅうり、オレンジ、ジュース、果糖100%のジュース | 374kcal<br>17.4g<br>15.4g |
| 2(水)  | プレーンヨーグルト | とうもろこしご飯、さばのかつお節煮<br>五目汁、ブロッコリー                    | 牛乳、とんがりコーン            | プレーンヨーグルト、さばのかつお節、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節、牛乳               | 米・精白米、かたくり粉                                   | コーン、パスタ、とんがりチンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、ブロッコリー                       | 373kcal<br>15.2g<br>12.7g |
| 3(木)  | ぼたぼた焼き    | ご飯、厚揚げの卵とじ、青菜ともやしのまよぼん和え                           | 牛乳、ビスコ<br>バナナ         | 生揚げ、鶏もも肉、かつお節、鶏、赤卵、牛乳                             | せんべい、米・精白米、油、三温糖、マヨネーズ、ビスケット                  | しめじ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、もやし、チンゲンサイ、コーン、パスタ、バナナ                 | 433kcal<br>15.4g<br>13.2g |
| 4(金)  | たまごボーロ    | 白い食卓ロールパン、メンチカツ<br>シンデレラシチュー、トマト、牛乳                | ♡フルーツポンチ              | 鶏もも肉、白い食卓ロールパン、じゃがいも、油                            | たまごボーロ、白い食卓ロールパン、じゃがいも、油                      | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、パスタ、ミックスフルーツ                           | 344kcal<br>14.4g<br>13.9g |
| 5(土)  | まめびよ      | マーボー丼、ヨーグルト                                        | 牛乳、おたのしみ菓子            | まめびよ、木綿豆腐、鶏もも肉、ミンチ、みそ、ヨーグルト、牛乳                    | 米・精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい                    | たまねぎ、にんじん、たら、ねぎ、しょうが、チューブ                                     | 403kcal<br>20.0g<br>16.9g |
| 6(日)  | 🍀🍀🍀🍀🍀     |                                                    |                       |                                                   |                                               |                                                               |                           |
| 7(月)  | チーズ       | 七夕そうめん、いかの香味揚げ、ゼリー                                 | すいか                   | ハバ！チーズ、鶏もも肉、油、あげ、かまぼこ、かつお節                        | 干しひやむぎ、ゼリー                                    | にんじん、ねぎ、干しいたけ、えのき、きけりょう、すいか                                   | 300kcal<br>17.0g<br>13.2g |
| 8(火)  | おにぎりせんべい  | 全粒粉入り食パン、鶏の唐揚げ、中華スープ<br>こふきいも、トマト、牛乳               | ♡とうもろこし               | 鶏もも肉、ハム、あおのり、牛乳                                   | おにぎり、せんべい、全粒粉入り食パン、かたくり粉、油、はるるめ、じゃがいも         | しょうが、チーズ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、トマト、えのき、もちろし                         | 330kcal<br>15.6g<br>14.2g |
| 9(水)  | スティック人参   | しらす、ふりかけごはん、田舎煮、豆腐すまし汁                             | 牛乳、カントリーマアム           | しらす、すし、かつお節、鶏もも肉、みそ、納豆、豆腐、牛乳                      | 米・精白米、すりごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、油                    | たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、グリンピース、チンゲンサイ、しめじ                              | 448kcal<br>18.7g<br>14.6g |
| 10(木) | ブリッツ      | 七分つき玄米、豆腐の肉あんかけ<br>切り干し大根のサラダ                      | 牛乳<br>♡さつま芋チップス       | 木綿豆腐、豚肉、かつお節、かまぼこ、牛乳                              | ブリッツ、米・七分つき玄米、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、さつま芋       | たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、チューブ、グリンピース、切り干し大根、きゅうり                   | 458kcal<br>15.3g<br>15.7g |
| 11(金) | ベジたべる     | イングリッシュマフィン、魚のカレー揚げ<br>コールスローサラダ、マカロニスープ、牛乳        | ソフトサラダ                | 白身魚、豆腐、ハム、ベーコン、牛乳                                 | ベジタブル、イングリッシュマフィン、小麦粉、油、フレンチドレッシング、マカロニ、じゃがいも | カレー粉、キャベツ、きゅうり、コーン、パスタ、干しぶどう、たまねぎ、ほうれん草、にんじん                  | 350kcal<br>12.8g<br>12.6g |
| 12(土) | まめびよ      | 豚肉のみそ丼、ヨーグルト                                       | 牛乳、おたのしみ菓子            | まめびよ、豚肉のみそ、ヨーグルト、牛乳                               | 米・精白米、三温糖、油、せんべい                              | 赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん                                        | 403kcal<br>16.6g<br>17.5g |
| 13(日) | 🍀🍀🍀🍀🍀     |                                                    |                       |                                                   |                                               |                                                               |                           |
| 14(月) | チーズ       | 食パン、豆腐の真砂揚げ、野菜スープ<br>やみつききゅうり、トマト、牛乳               | ♡するめ<br>かつばえびせん       | ハバ！チーズ、米、切り木綿豆腐、鶏、豆腐、油、しめじ、しょうが、せんべい、マヨネーズ、牛乳、すのめ | 食パン、かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖、すりごま、かっぱえびせん            | にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、トマト                                  | 331kcal<br>15.7g<br>15.2g |
| 15(火) | ハーベスト     | バターロールパン、ウインナー、コールスローサラダ<br>豆乳スープ、牛乳               | ♡プリン                  | ウインナー、バターロールパン、豆乳、赤卵、クリーム                         | ビスケット、バターロールパン、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖                | キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ                               | 340kcal<br>10.8g<br>10.8g |
| 16(水) | プレーンヨーグルト | 青菜ごはん、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>麩のすまし汁、ももゼリー                | 牛乳、チーズ<br>ばりんこ        | プレーンヨーグルト、生揚げ、鶏もも肉、ミンチ、かまぼこ、かつお節、牛乳、ハバ！チーズ        | 米・精白米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、焼き、ゼリー、せんべい           | たまねぎ、にんじん、グリンピース、ほうれん草、えのき、たけのこ                               | 452kcal<br>20.2g<br>14.2g |
| 17(木) | しるこサンド    | 鶏肉とコーンのチャーハン、ワンタンスープ<br>キャベツのサラダ                   | 牛乳、ハッピーターン            | 鶏もも肉、豆腐、牛乳、干しえび、豚ひき肉、牛乳                           | しるこサンド(松葉蟹)、米・精白米、油、ごまドレッシング、せんべい             | コーン、パスタ、たまねぎ、にんじん、パセリ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、きゅうり、干しぶどう              | 439kcal<br>17.3g<br>13.3g |
| 18(金) | こつぶっこ     | ☆夏野菜のカレーライス<br>当野菜のドレッシング和え、オレンジ                   | ♡オレンジフロート             | 豚肉                                                | こつぶっこ(亀田製菓)、米・精白米、油、ごまドレッシング、スモークアップ          | なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オクラ、カールウ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン、パスタ、オレンジ、オレンジ  | 412kcal<br>17.3g<br>9.8g  |
| 19(土) | まめびよ      | ブルコギ丼、ヨーグルト                                        | 牛乳、おたのしみ菓子            | まめびよ、豚肉、コーン、ヨーグルト、牛乳                              | 米・精白米、ごま油、三温糖、せんべい                            | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根                                       | 470kcal<br>16.9g<br>15.8g |
| 20(日) | 🍀🍀🍀🍀🍀     |                                                    |                       |                                                   |                                               |                                                               |                           |
| 21(月) | 海の日       |                                                    |                       |                                                   |                                               |                                                               |                           |
| 22(火) | チーズ       | 七分つき玄米、ゆで豚の変わりソースかけ<br>五目みそ汁                       | ♡牛乳かんの<br>いちごソース添え    | ハバ！チーズ、鶏もも肉、鶏もも肉、油、油揚げ、かつお、かつお節、みそ、煮干、牛乳          | 米・七分つき玄米、マヨネーズ、三温糖、すりごま                       | レタス、すのめ、大根、きゅうり、たまねぎ、しょうが、トマト、にんじん、ごぼう                        | 381kcal<br>16.3g<br>14.6g |
| 23(水) | スティック人参   | 中華丼、わかめスープ                                         | 牛乳、星たべよ               | むきえび(冷凍)、豚肉、カットわかめ、牛乳                             | 米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、せんべい                | にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、チューブ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、オレンジ    | 357kcal<br>15.6g<br>8.8g  |
| 24(木) | ミルククッキー   | ミートスパゲティ、かぼちゃのごまマヨネーズ<br>ヤクルト                      | 牛乳、オレンジ<br>ココナッツサブレ   | 豚ひき肉、ヤクルト、牛乳                                      | 特選ミルクスパゲティ、三温糖、マヨネーズ、すりごま、ビスケット               | たまねぎ、にんじん、コーン、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ                         | 570kcal<br>21.5g<br>28.5g |
| 25(金) | 雪の宿       | 白い食卓ロールパン、魚の甘味噌がけ、中華スープ<br>もやしときゅうりのナムル、トマト、牛乳     | ♡バナナヨーグルト             | きけり、みそ、ハム、牛乳、プレーンヨーグルト                            | せんべい、白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、はるるめ、ごま油、すりごま      | もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、トマト、バナナ                                  | 273kcal<br>15.7g<br>10.3g |
| 26(土) | まめびよ      | カレーピラフ、ヨーグルト                                       | 牛乳、おたのしみ菓子            | まめびよ、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳                             | 米・精白米、油、せんべい                                  | たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、グリンピース、カレー粉                                | 429kcal<br>17.2g<br>12.6g |
| 27(日) | 🍀🍀🍀🍀🍀     |                                                    |                       |                                                   |                                               |                                                               |                           |
| 28(月) | 青のりせんべい   | 野菜たっぷりマーボー丼、はるさめサラダ                                | 牛乳、チーズ<br>野菜かりんとう     | 木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ハム、牛乳、ハバ！チーズ                         | 米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるるめ、野菜、かりんとう             | なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しょうが、チューブ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、コーン、パスタ      | 474kcal<br>18.2g<br>15.8g |
| 29(火) | チーズ       | ライ麦パン、鶏肉の甘辛ごま風味、トマト、牛乳<br>じゃが芋とコーンのスープ、ほうれん草のおかか和え | ♡パナイップル寒天             | ハバ！チーズ、鶏もも肉、豆腐、かつお節、牛乳、煮干                         | ライ麦パン、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、じゃがいも                  | しょうが、チーズ、クリーム、コーン、コーン、バナナ、たまねぎ、パセリ、ほうれん草、もやし、トマト、パスタ、サブレ      | 325kcal<br>16.7g<br>17.0g |
| 30(水) | セブールクッキー  | タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト                          | 牛乳、バナナ<br>アスバラガスビスケット | 鶏もも肉、シラス、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳                      | セブールクッキー、米・精白米、油、じゃがいも                        | たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、コーン、しょうが、チューブ、カレー粉、チンゲンサイ、もやし、にんじん、バナナ      | 492kcal<br>16.7g<br>15.7g |
| 31(木) | プレーンヨーグルト | ご飯、チンジャオロース、豆腐スープ、オレンジ                             | 牛乳<br>ばかうけせんべい        | プレーンヨーグルト、鶏もも肉、納豆、豆腐、カットわかめ、牛乳                    | 米・精白米、かたくり粉、油、三温糖、ばかうけ(青のり)                   | ピーマン、煮ピーマン、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、オレンジ                              | 379kcal<br>16.7g<br>12.1g |

月平均栄養価 エネルギー 404kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.8g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※16(水)は避難訓練の一環で、備蓄のごはんを食べます。