

# 令和7年 7月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

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 たんぱく質 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 ポテトサラダ、牛乳	♡にんじんゼリー	ハハ！チーズ、鶏もも肉、木豆、豆腐、ハム、牛乳、煮茶	食パン、ごま油、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、マヨネーズ	にんじん、チーズ、マヨネーズ、オリーブオイル、りんご、ヨーグルト、バナナ、オレンジ	374kcal 17.4g 19.4g
2(水)	プレーンヨーグルト	どうもろこしご飯、さばのかつお節煮 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、さばのかつお節煮、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、バナナ、とんがりコーン、ライオン、干しいたけ、ねぎ、ブロッコリー	373kcal 15.2g 17.7g
3(木)	ぼたぼた焼き	ご飯、厚揚げの卵とじ、青菜ともやし、まよぼん和え	牛乳、ビスコ バナナ	生揚げ、鶏もも肉、かつお節、赤唐辛子	せんべい、米・精白米、油、三温糖、マヨネーズ、ビスケット	しじま、まねぎ、たんじん、ごぼう、いんげん、もやし、チンゲンサイ、ヨーグルト、バナナ	433kcal 15.4g 13.2g
4(金)	たまごボーロ	白い食卓ロールパン、メンチカツ 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、しじま、いんげん、もやし	たまごボーロ、白い食卓ロールパン、しじま、いんげん、もやし	かぼちゃ、たまねぎ、たんじん、しじま、バナナ、サクランボ、フルーツ	344kcal 14.4g 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、シチュー、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、たんじん、ら、ねぎ、しょうが、ヨーグルト	493kcal 20.0g 18.9g
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	ハハ！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、えのきたけ、オクラ、すいか	300kcal 17.0g 11.2g
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 こふきいも、トマト、牛乳	♡どうもろこし	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、鶏もも肉、しょうゆ、めんつゆ、めんこ	しじま、ごぼう、バナナ、リンゴ、グレープフルーツ、いちご、もろこし	339kcal 15.6g 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、干しわかず、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	にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、れんじ	448kcal 18.7g 14.6g
10(木)	ブリッツ	七分つき玄米、豆腐の肉あんかけ 切り干し大根のサラダ	牛乳 ♡さつま芋チップス	木綿豆腐、豚肉、かつお節、たまご、牛乳	ブリッツ、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、たんじん、エンリン、しょうが、ヨーグルト、グリーンピース、切り干し大根、さつま芋	458kcal 15.2g 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 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、豆乳、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、卵、リンゴ、レモン汁、マヨネーズ、じゃがいも	カレー、キャベツ、ほうろ、コーン、ポテト、干しいたけ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん	359kcal 15.8g 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、せんべい	赤いマンチン、チンゲンサイ、たまねぎ、たんじん	493kcal 18.6g 17.5g
13(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
14(月)	チーズ	食パン、豆腐の真砂揚げ、野菜スープ やみつききゅうり、トマト、牛乳	♡するめ かっぱえびせん	ハハ！チーズ、木綿豆腐、真砂揚げ、きゅうり、トマト、牛乳	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 15.7g 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 豆乳スープ、牛乳	♡プリン	バターロールパン、豆乳、牛乳、赤唐辛子、ウインナー	ビスケット、卵、砂糖、牛乳、マヨネーズ、しじま、いんげん、もやし	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、バナナ	340kcal 15.8g 10.4g
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 麩のすまし汁、ももゼリー	牛乳、チーズ ぱりんこ	プレーンヨーグルト、生揚げ、豚もも肉、生揚げ、かまぼこ、かつお節、牛乳、ハハ！チーズ	米・精白米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、焼きそば、ゼリー、せんべい	たまねぎ、たんじん、グリーンピース、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ	452kcal 20.2g 19.2g
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 キャベツのサラダ	牛乳、ハッピータータン	鶏もも肉、たんじん、干しいたけ、豚ひき肉、牛乳	しるこサンド(松葉蟹)、米・精白米、油、ごま油、三温糖、せんべい	コーン、パン、たまねぎ、にんじん、オクラ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、ほうろ、干しいたけ、しょうが	439kcal 17.2g 13.3g
18(金)	こつぶっこ	☆夏野菜のカレーライス 星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、ごま油、三温糖、はるさめ、ヨーグルト	なす、ほうろ、たまねぎ、たんじん、オクラ、カール、ウ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン、バナナ、オレンジ	412kcal 17.2g 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、豚肉のみそ、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	479kcal 18.9g 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 五目みそ汁	♡牛乳かんの いちごソース添え	ハハ！チーズ、豚もも肉、豚ひき肉、油、揚げかつお、わかめ、かつお節、米、煮茶、牛乳	米・七分つき玄米、マヨネーズ、三温糖、すりごま	いちご、スズキ、大根、さつま芋、にんじん、ヨーグルト、バナナ	381kcal 18.3g 14.4g
23(水)	スティック人参	中華丼、わかめスープ	牛乳、星たべよ	むねえび(冷凍)、豚肉、かつお、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、ヨーグルト、にんじん、コーン、バナナ	357kcal 16.6g 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 ヤクルト	牛乳、オレンジ 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、油、三温糖、マヨネーズ、すりごま、ビスケット	たまねぎ、たんじん、コーン、にんじん、バナナ、ほうろ、かぼちゃ、キャベツ、ほうろ	579kcal 21.5g 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 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、はるさめ、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 15.7g 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、豚もも肉、食卓ロールパン、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、グリーンピース、カレー粉	429kcal 17.2g 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 野菜かりんとう	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、牛乳、ハハ！チーズ	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、野菜かりんとう	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、ヨーグルト、バナナ	474kcal 18.2g 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 じゃが芋とコーンのスープ、ほうれん草のおかか和え	♡パイナップル寒天	ハハ！チーズ、豚もも肉、豆乳、かつお節、牛乳、煮茶	ライ麦パン、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、じゃがいも	しじま、ごぼう、チーズ、クリーム、ヨーグルト、コーン、バナナ、たまねぎ、ぱん、ほうろ、れん、もやし、トウモロコシ	329kcal 18.7g 17.0g
30(水)	セブーレクッキー	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 アスパラガスビスケット	豚もも肉、パン、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	セブーレクッキー、米・精白米、油、じゃがいも	たまねぎ、しじま、バナナ、にんじん、ヨーグルト、しょうが、ヨーグルト、バナナ、グリーンピース、チンゲンサイ、もやし、にんじん、バナナ	492kcal 18.7g 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 ばかうけせんべい	プレーンヨーグルト、豚もも肉、納豆、しじま、豆腐、かつお、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、三温糖、ほうろ(青のり)	ピーマン、青いピーマン、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、オレンジ	379kcal 16.7g 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。