

2025年07月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
1	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 けんちん汁 ポテトサラダ	飲む ヨーグルト あられ	(ウエハース) 米 砂糖 油 じゃがいも あられ	(牛乳) メルルーサ 豆腐 さつま揚げ ハム 飲むヨーグルト	しょうが 人参 花切干 あさつき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	531	24.6
2	水	牛乳 クッキー	ごはん みそ汁 豚肉のじゃが芋きんぴら 納豆あえ	牛乳 ビスケット	(クッキー) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ビスケット	豚肉 豆腐 油揚げ 納豆 牛乳	人参 ピーマン 玉ねぎ もやし モロヘイヤ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	511	24.6
3	木	牛乳 塩せんべい	ごはん みそ汁 鶏肉とピーマンの甘辛炒め ごまあえ	牛乳 クラッカー	(塩せんべい) 米 砂糖 油 じゃがいも ごま クラッカー	鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ ささげ きゅうり	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	504	23.8
4	金	牛乳 バナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	フルーツ ジュース コーンスナック	米 砂糖 油 コーンスナック	(牛乳) 豚肉 かまぼこ 花かつお	(バナナ)玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ かいわれ オクラ きゅうり フルーツジュース	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)	554	25.4
7	月	牛乳 ビスケット	ごはん セタ汁 豚肉のしょうが炒め すいか	牛乳 ☆茹で とうもろこし	(ビスケット) 米 油 麩 そうめん	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ すいか とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	554	22.7
8	火	牛乳 フルーツ ゼリー	ごはん 夏野菜スープ 白身魚のカレー揚げ 付け合せ	牛乳 クッキー	米 片栗粉 油 クッキー	メルルーサ ベーコン 牛乳	(フルーツゼリー) かぼちゃ ズッキーニ コーン缶 トマト なす キャベツ きゅうり 人参	塩 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	513	19.6
9	水	牛乳 ウエハース	かみかみライス みそ汁 春雨サラダ	野菜ジュース ☆フルーツ ヨーグルト	(ウエハース) 米 もち米 砂糖 春雨 油	(牛乳) 焼き豚 油揚げ ハム ヨーグルト	ごぼう しいたけ 人参 もやし えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり もも缶 パイナップル みかん缶 バナナ 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢	505	21.8
10	木	牛乳 ボーロ	ごはん オニオンスープ 油淋鶏 付け合せ	飲む ヨーグルト せんべい	(ボーロ) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	しょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ パセリ	しょうゆ 酢 塩 中華の素	509	19.7
11	金	牛乳 オレンジ	ごはん ひつつみ汁 乳・すまし汁 生揚げとじゃがいものみそ煮 ゆかりあえ	牛乳 季節の和菓子 ひ・あ・び スナック	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 和菓子 ビスケット	生揚げ 豚肉 牛乳	(オレンジ) こんにゃく 人参 ごぼう しめじ かいわれ キャベツ きゅうり	みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ ゆかり	529	21.4
14	月	牛乳 ウエハース	夏野菜カレー コーンサラダ ゼリー	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	(ウエハース) 米 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ズッキーニ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	カレールウ 酢 塩	519	21.4
15	火	牛乳 ボーロ	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	牛乳 ラスク	(ボーロ) 米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ ラスク	メルルーサ ウインナー 牛乳	しょうが トマト缶 玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ マヨ・ドレ コンソメの素	529	20.5
16	水	牛乳 バナナ	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	牛乳 お魚スナック	米 油 砂糖 片栗粉 お魚スナック	豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム 牛乳	(バナナ) 人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす もやし かぼちゃ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	515	24.2
17	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが きしめん汁 みそあえ	牛乳 クッキー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん ごま クッキー	豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリーンピース あさつき ささげ キャベツ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 みそ	578	23.8
18	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール キャベツスープ 鶏そぼろのケチャップ煮 ヨーグルト	野菜ジュース おかき	米粉ロール じゃがいも 油 おかき	(牛乳) 鶏ミンチ ベーコン ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ パセリ 野菜ジュース	コンソメの素 塩 ケチャップ	525	21
22	火	牛乳 ウエハース	中華おこわ 星のスープ フレンチサラダ	飲む ヨーグルト ポテトスナック	(ウエハース) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 ポテトスナック	(牛乳) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト	人参 しいたけ グリンピース オクラ コーン缶 わかめ キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢	505	20.3
23	水	牛乳 塩せんべい	ごはん チキンナゲット じゃがいもスープ 付け合せ	牛乳 お祝い デザート	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 じゃがいも 焼菓子	鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ にんにく しょうが もやし パセリ キャベツ きゅうり すいか	こしょう ケチャップ コンソメの素 塩	528	18.9
24	木	牛乳 オレンジ	ごはん マーボーなす 野菜スープ 春雨サラダ	牛乳 水ようかん ひ・あ・び スナック	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 水ようかん ビスケット	牛乳 鶏ミンチ ハム	(オレンジ) なす しょうが レタス 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩	562	24.3
25	金	牛乳 クッキー	ごはん かわりきんぴら みそ汁 オレンジ	フルーツ ジュース クラッカー	(クッキー) 米 ごま油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 豚肉 豆腐 油揚げ	ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 かぼちゃ わかめ オレンジ フルーツジュース	しょうゆ みそ かつお節(だし)	503	18.3
28	月	牛乳 ボーロ	スタミナチャーハン レタススープ マカロニサラダ	牛乳 ☆ホットケーキ	(ボーロ) 米 ごま油 マカロニ HM 砂糖	焼き豚 ハム かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく レタス コーン缶 キャベツ きゅうり	しょうゆ こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ 塩	503	20
29	火	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	野菜ジュース せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ 豆腐	(パイナップル) 青のり 人参 ごぼう 花切干 あさつき キャベツ きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ	515	20.3
30	水	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 冷やし中華 パイナップル	牛乳 ビスケット	(クラッカー) 米 中華めん 油 ごま油 砂糖 ビスケット	卵 ハム 牛乳	人参 きゅうり パイナップル	ゆかり しょうゆ かつお節(だし) 酢 塩	620	21.3
31	木	牛乳 ビスケット	ごはん じゃがいもスープ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め マカロニサラダ	牛乳 クッキー	(ビスケット) 米 油 片栗粉 じゃがいも マカロニ クッキー	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ きゅうり	塩 酒 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	519	20.4
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注)マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング HM=ホットケーキミックス ひ=ひよこ組 あ=あひる組 乳=乳児
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください