

令和7年 7月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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	エネルギーたんぱく質 脂質
1(火)	食パン、りんごジャム、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	鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、牛乳、寒天	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	りんごジャム、にんにく、チーズ、ノンアルコール飲料、にんじん、コーンパップ、ねぎきゅうり、オレシジュース果汁100%	648kcal 26.7g 22.7g
2(水)	とうもろこしご飯、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	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	コーンパップ、とんがりコーン、ノンアルコール飲料、にんじん、じゃがいも、平しいたけ、ねぎ、ブロッコリー	492kcal 19.5g 18.4g
3(木)	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 バナナ	生揚げ、鶏もも皮なし、かつお節、赤卵、牛乳	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、しいたけ、もやし、ノンアルコール飲料、バナナ、ミニトマト	532kcal 18.6g 16.1g
4(金)	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	鶏もも皮なし、ベーコン、豆腐、牛乳	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、ミニトマト、バナナ、ミニトマト	449kcal 19.8g 19.2g
5(土)	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	木綿豆腐、豚もも肉、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、にら、ねぎ、しょうが、チューブ	529kcal 22.6g 16.4g
6(日)						
7(月)	七夕そうめん、いかの香味揚げ、ゼリー	すいか	鶏もも肉、油あげ、かまぼこ、かつお節	干しいたけ、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	369kcal 20.1g 11.2g
8(火)	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ 中華スープ、こぶきいも、トマト、牛乳	♡とうもろこし	鶏もも肉、ハム、あおりのり、牛乳	全粒粉入り食パン、かたくり粉、油、ほろさのしめじ、じゃがいも	いちごジャム、しょうが、チーズ、ノンアルコール飲料、にんじん、しんじょう、とうもろこし	621kcal 28.0g 25.2g
9(水)	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、干しかつお節、鶏もも肉、みそ、煮ごし豆腐、牛乳	米・精白米、すりごま、三温糖、ごま油、しめじ、じゃがいも、油	ごぼう、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、しいたけ	567kcal 22.7g 19.2g
10(木)	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、かまぼこ、牛乳	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、油	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、チューブ、グリーンピース、切り干し大根、きゅうり	531kcal 19.1g 17.4g
11(金)	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、豆腐、ハム、ベーコン、牛乳	イングリッシュマフィン、小麦粉、油、フレッシュマッシュルーム、マカロニ、じゃがいも	カレー粉、キャベツ、きゅうり、コーンパップ、平しいたけ、ほうろ草、たまねぎ、ほうろ草、とうもろこし	529kcal 21.6g 17.6g
12(土)	豚肉のみそ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚肉、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	516kcal 18.4g 17.2g
13(日)						
14(月)	食パン、りんごジャム、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	米切り、木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、干し牛蒡、ベーコン、牛乳、するめ	食パン、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、すりごま、かっぱえびせん	りんごジャム、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、グリーンピース、ミニトマト	488kcal 19.7g 17.0g
15(火)	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	ウインナー、ベーコン、豆腐、牛乳、赤卵、クリーム	バターロールパン、マヨネーズ、しめじ、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	534kcal 17.5g 61.2g
16(水)	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	生揚げ、豚もも肉、ミンチ、かまぼこ、かつお節、牛乳、ハイ！、チーズ	米・精白米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、寒天、ゼリー、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうろ草、えのきたけ、ねぎ	555kcal 23.2g 15.9g
17(木)	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、ハッピーターン	鶏もも皮なし、ハム、干しいたけ、鶏ひき肉、牛乳	米・精白米、油、ごまドレッシング、せんべい	コーンパップ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、きゅうり、干しいたけ、ごぼう	519kcal 20.4g 15.2g
18(金)	☆夏野菜のカレーライス 温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	米・精白米、油、ごまドレッシング、スーパーカップ	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ロールケーキ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーンパップ、オレシジュース	527kcal 14.2g 11.8g
19(土)	プルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚肩ロース、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	500kcal 18.8g 14.8g
20(日)						
21(月)	海の日					
22(火)	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	豚もも肉、豚もも皮なし、油あげ、かつお、わかめ、かつお節、みそ、寒天、牛乳	米・七分つき玄米、マヨネーズ、三温糖、すりごま	しらす、トマト、大根、ごま、なす、にんじん、いちごジャム	441kcal 19.7g 14.3g
23(水)	中華丼、わかめスープ	牛乳、星たべよ	むぎえい(冷凍)、豚肉、かつお、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	はさひ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、チューブ、にんにく、ピーマン、コーンパップ	434kcal 18.6g 10.8g
24(木)	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	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、にんにく、チューブ、にんじん、ハセリ粉、かぼちゃ、キャベツ、オレシ	651kcal 26.3g 35.7g
25(金)	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	さけみそ、ハム、牛乳、フレッシュヨーグルト	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、ほろさのしめじ、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	426kcal 28.4g 16.0g
26(土)	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも皮なし、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、グリーンピース、カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
27(日)						
28(月)	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、ハイ！、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、チューブ、にんにく、きゅうり、ほうろ草、コーンパップ	558kcal 21.2g 18.2g
29(火)	ライ麦パン、いちごジャム、鶏肉の甘辛ごま風味、牛乳 じゃが芋とコーンのスープ、ほうろ草のおかか和え、トマト	♡パイナップル寒天	鶏もも肉、豆腐、かつお節、牛乳、寒天	ライ麦パン、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、じゃがいも	いちごジャム、しょうが、チーズ、クリーム、コーンパップ、たまねぎ、パプリカ、ほうろ草、もやし、トマト、バナナ	533kcal 30.0g 25.9g
30(水)	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、ミンチ、チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、じゃがいも	たまねぎ、レタス、トマト、にんにく、チューブ、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	551kcal 20.7g 15.6g
31(木)	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	豚もも肉、煮ごし豆腐、かつお、わかめ、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、三温糖、ほうろ草(青のり)	ピーマン、黄ピーマン、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、オレンジ	451kcal 19.1g 13.9g

月平均栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.5g

*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、漂泊していない三温糖・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。