

7月 給食献立表

令和7年				幼児			
日	曜	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)
1	火	ごはん 牛肉の時雨煮 きざみのり和え みそ汁	クッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ りよくとうもやし キザミノリ 西洋かぼちゃ カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
2	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	フライドポテト 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・じゃがいも 調合油	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
3	木	ごはん 赤魚の照り焼き 和え物 すまし汁	フルーツ寒天 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 普通牛乳	米・車糖	しょうが・こまつな・キャベツ にんじん・カットわかめ パイン缶・もも缶・みかん缶 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
4	金	丸パン 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	丸パン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり・キャベツ	清酒・トマトビューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
5	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・麦茶
7	月	ちらし寿司 和え物 すまし汁	小豆ケーキ 牛乳	凍り豆腐・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・麩 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ キャベツ・きゅうり・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩・昆布だし こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
8	火	ごはん たらのマヨドレ焼き 酢の物 みそ汁	フルーツミックス 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ・車糖	きゅうり・にんじん りよくとうもやし 西洋かぼちゃ カットわかめ・パイン缶・もも缶	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
9	水	カレーライス さわやかサラダ	ココアクッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー ビュアココア
10	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ・葉ねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
11	金	ハニーロール ミートローフ スープ 種なしブルーン 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・合挽ミンチ パン粉・乾燥ひじき 絞り豆腐・顆粒コンソメ・米	たまねぎ ミックスベジタブル・カットわかめ えのきたけ・種無しブルーン ゆかりふりかけ	食塩・ケチャップ 中濃ソース・麦茶
12	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
14	月	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	バナナケーキ 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし
15	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 中華スープ	きな粉クッキー 牛乳	赤みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞り豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・顆粒鶏ガラ 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり 白菜・にんじん えのきたけ	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩 ベーキングパウダー
16	水	ごはん 豚肉の生姜焼き きざみのり和え すまし汁	じゃがもちくん 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま じゃがいも・無塩バター かたくり粉	たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・しょうが はくさい・キャベツ キザミノリ・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
17	木	ごはん さわらのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	小豆寒天 牛乳	さわら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・白味噌 じゃがいも	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
18	金	食パン ポトフ さつまいもサラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 米・菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー きゅうり・ミックスベジタブル	食塩・穀物酢・番茶
19	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶・かつお・昆布だし
21	月	海の日 (休園日)					
22	火	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	パインケーキ 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう たまねぎ・パイン缶	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
23	水	牛丼 みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖・麩 薄力粉・上新粉 無塩バター・いりごま すりごま	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・白菜 しめじ	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー・かつお・昆布だし
24	木	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	りんごゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース カットわかめ・りよくとうもやし えのきたけ・りんご飲料・寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
25	金	イエローロール 具だくさんスープ 春雨サラダ 果物 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ じゃがいも	イエローロール じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・米・車糖 たけや味噌・すりごま	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ ブロッコリー・きゅうり バナナ	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・番茶
26	土	中華丼 スープ	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 じゃがいも・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 麦茶
28	月	ごはん さわらのマヨ味噌焼き ゆかり和え みそ汁	ももゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ さつまいも	キャベツ・りよくとうもやし にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・カットわかめ もも缶・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
29	火	ごはん チンジャオロース ごま和え スープ	ココロコさつま芋 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・いりごま じゃがいも 冷凍コーン・さつまいも	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・キャベツ きゅうり・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
30	水	ごはん すき焼き風煮 おかか和え みそ汁	ココアケーキ 牛乳	焼き豆腐・かつお節 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖・麩 ホットケーキミックス	白菜・にんじん たまねぎ・キャベツ・大根 きゅうり・なす	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 ビュアココア 煮干しだし かつお・昆布だし
31	木	ごはん たら照り焼き 大豆サラダ みそ汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ えのきたけ・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢 みかん缶 煮干しだし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんばく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
532 kcal	22.1 g	18.2 g	74.6 g	260 mg	2.2 mg	265 μg	0.35 mg	0.42 mg	26 mg	1.8 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。