

令和7年7月



きゅうしょく

日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 火	ジャージャー麺風 豆腐スープ うずら煮豆 ごまドレサラダ バナナ	牛乳	枝豆おにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 サフラワー油 砂糖 片栗粉 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 木綿豆腐 うずら豆 豚ひき肉 ハム 鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ こまつな きゅうり ねぎ 赤ピーマン ピーマン たまねぎ にんじん しょうが ○えだまめ	エネルギー 635 タンパク質 17.5 g	522 kcal 16.4 g
2 水	二色丼 けんちん汁 蒸しとうもろこし すいか	牛乳	セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン さといも ○砂糖 ○マーガリン 三温糖 サフラワー油 ○ごま	◎牛乳 卵 鶏ひき肉 鶏もも肉 油揚げ かつお節	すいか たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん 板こんにゃく ねぎ ごぼう	エネルギー 621 タンパク質 22.5 g	517 kcal 20.6 g
3 木	ナポリタンスパゲティ なるとのクルルスープ 粉ふき芋 ポパイサラダ グレープフルーツ	牛乳	サーター アングァー	ふりかけ おにぎり	スパゲティ ジャがいも ○小麦粉 ○砂糖 ○油 サフラワー油 三温糖 ごま油	◎牛乳 ウインナー なると ○卵 粉チーズ	グレープフルーツ たまねぎ ほうれんそう しめじ こまつな コーン缶 にんじん しいたけ ピーマン パセリ	エネルギー 627 タンパク質 22.5 g	498 kcal 15.6 g
4 金	ごはん かき卵汁 チンジャオロース 涼拌三糸 バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○メープルシロップ はるさめ 片栗粉 三温糖 サフラワー油 ごま油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 卵 ○卵 ハム ○バター かつお節	バナナ 緑豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) きゅうり ピーマン	エネルギー 647 タンパク質 22.5 g	542 kcal 21 g
5 土	クロワッサン オニオンスープ 鶏のケチャップ煮 コーンサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	クロワッサン ジャがいも マヨネーズ	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉	たまねぎ もも缶 コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん	エネルギー 629 タンパク質 22.5 g	523 kcal 21.1 g
7 月	七夕そうめん 南瓜の天ぷら コールスローサラダ グレープフルーツ	牛乳	七夕ケーキ	市販菓子	干しそうめん 小麦粉 三温糖 大豆油 サフラワー油 ○小麦粉 ○砂糖	◎牛乳 鶏もも肉 卵 かつお節 ○バター ○卵	グレープフルーツ かぼちゃ きゅうり にんじん みかん缶 キャベツ コーン缶 ねぎ	エネルギー 536 タンパク質 18.6 g	448 kcal 16.8 g
8 火	ひじきごはん キャベツのみそ汁 魚のごま味噌焼 こぶ和え すいか	牛乳	ミニピザ	バナナ	米 ○食パン 三温糖 ごま 砂糖	◎牛乳 かじき ○ウインナー 油揚げ ○とろけるチーズ ○ベーコン かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか キャベツ きゅうり ○トマト ○ピーマン ねぎ にんじん もやし ひじき 塩こんぶ	エネルギー 566 タンパク質 23.6 g	473 kcal 21 g
9 水	ごはん 大根のみそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ほうれんそう たまねぎ 緑豆もやし ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ だいこん ○パイン缶 ねぎ にんじん こまつな しょうが ○かんでん	エネルギー 578 タンパク質 16.5 g	499 kcal 15.9 g
10 木	カレーうどん ちくわ詰め かに風サラダ メロン	牛乳	パニラ アイスクリーム	市販菓子	干しうどん ジャがいも サフラワー油 三温糖 ごま油	◎牛乳 ○アイスクリーム 豚肉 ちくわ チーズ かにかまぼこ かつお節	メロン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー 584 タンパク質 19.2 g	527 kcal 19 g
11 金	手作りふりかけごはん かぶのみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため いんげんのごま和え グレープフルーツ	牛乳	アメリカンドッグ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 片栗粉 ごま ○油 三温糖 砂糖 ごま(乾) ○小麦粉	◎牛乳 鶏ひき肉 ○ウインナー 生揚げ かつお節 しらす干し ○卵 ◎牛乳 油揚げ 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ チンゲンサイ いんげん かぶ にんじん しめじ たまねぎ	エネルギー 611 タンパク質 26.7 g	510 kcal 22.3 g
12 土	マーボー丼 わかめのみそ汁 さつま芋のレモン煮 ハムサラダ バナナ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	さつまいも 米 砂糖 油 片栗粉	◎牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ハム 豆腐 みそ かつお節	バナナ にんじん たけのこ きゅうり キャベツ ブロッコリー ねぎ レモン 干しいたけ にんにく たまねぎ	エネルギー 610 タンパク質 18.9 g	526 kcal 17.5 g
14 月	十六穀米 なめこ汁 鶏のあずま煮 ブロッコリーのおひたし メロン	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	米 ○小麦粉 片栗粉 大豆油 ○サフラワー油 ごま(乾) ○ごま油	◎牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ○卵 ○えび ○いか ○ツナ水煮缶 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン ブロッコリー もやし ○にら なめこ じゅうろくさげ ねぎ しょうが	エネルギー 575 タンパク質 27.1 g	492 kcal 23.5 g
15 火	みそラーメン はんぺん焼き トマトサラダ バナナ	牛乳	青のりとしらすの おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米	◎牛乳 はんぺん 豚肉 バター ○しらす干し ○あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	きゃべつ バナナ 緑豆もやし キャベツ にんじん コーン缶 ねぎ 干しいたけ きゅうり トマト	エネルギー 547 タンパク質 19 g	470 kcal 17.6 g
16 水	納豆ごはん じゃが芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のこぶ和え すいか	牛乳	あげぱん (ココア)	市販菓子	米 ○ロールパン ジャがいも ○砂糖 ○油 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 納豆 豚肉 かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	すいか はくさい にんじん たまねぎ だいこん しらたき こまつな 塩こんぶ	エネルギー 630 タンパク質 24 g	526 kcal 21.2 g



日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
17 木	ツナサンド ミネストローネスープ 魚のBBQソースがけ フレンチサラダ メロン	牛乳	砂町ちゃんこ汁 おにぎり	ふりかけ おにぎり	食パン 三温糖 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ マカロニ	◎牛乳 かじき ツナ油漬缶 ○鶏ひき肉 ベーコン ○生揚げ ○鶏がらスープ	メロン キヤベツ たまねぎ きゅうり トマト りんご みかん缶 にんじん ○はくさい ○しめじ ○にんじん ○ごぼう トマトピューレ ○ねぎ ○れんこん ○にら ○切り干しだいこん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25 g	501 kcal 21.8 g	
18 金	焼きそば ポイルウインナー 焼きとうもろこし えだ豆 きゅうり チョコバナナ	牛乳	フライドポテト カットすいか ポップコーン	市販菓子	焼きそばめん ○じゃがいも ○ポップコーン ○大豆油 サフラワー油	◎牛乳 ウインナー 豚肉 ○バター あおのり	えだまめ バナナ とうもろこし キヤベツ 緑豆もやし にんじん ○すいか きゅうり ピーマン しいたけ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 21.1 g	545 kcal 18.9 g	
19 土	ごま塩おにぎり たまねぎのみそ汁 鶏のみそ漬焼 二色和え 桃缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	もも缶 はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.8 g	530 kcal 23.1 g	
22 火	冷やし中華 真珠蒸し 大根サラダ すいか	牛乳	牛乳 ラスク	バナナ	生中華めん ○食パン 米 ○砂糖 ○マーガリン 三温糖 サフラワー油 片栗粉 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ハム 卵	すいか だいこん きゅうり トマト たまねぎ しいたけ しょうが	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.1 g	523 kcal 20.1 g	
23 水	コーンごはん 白菜のみそ汁 ピーマンの肉づめ かぶときゅうりの和風サラダ バナナ	牛乳	リンゴゼリー せんべい	市販菓子	米 パン粉 油 小麦粉	◎牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳 かつお節 ○かんてん 米みそ(淡色辛みそ)	○りんご濃縮果汁 バナナ きゅうり ピーマン はくさい とうもろこし しめじ かぶ たまねぎ にんじん	エネルギー 612 kcal たんぱく質 17 g	520 kcal 16.4 g	
24 木	二色サンド トマトスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ メロン	牛乳	おかかチーズ おにぎり	市販菓子	食パン じゃがいも ○米 いちごジャム マーガリン サフラワー油	◎牛乳 ベーコン ○チーズ ○かつお節	メロン たまねぎ トマト きゅうり キヤベツ ブロッコリー トマトピューレ グリーンアスパラガス	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15 g	526 kcal 21.1 g	
25 金	夏野菜カレー わかめスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 グレープフルーツ	牛乳	牛乳 紅茶むしパン	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 三温糖 サフラワー油 ごま(乾)	○牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚肉 ○卵 わかめ(生)	グレープフルーツ たまねぎ きゅうり 日本かぼちゃ にんじん なす トマト 赤ピーマン ねぎ レモン にんにく	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.2 g	532 kcal 18.6 g	
26 土	子ぎつねうどん さつま芋の天ぷら ミソドレサラダ バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも 小麦粉 サフラワー油 大豆油 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 ハム 卵 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キヤベツ にんじん きゅうり こまつな ねぎ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.5 g	532 kcal 18.6 g	
28 月	ごはん すまし汁 ナスみそ炒め 涼拌三条 メロン	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 三温糖 サフラワー油 はるさめ ごま油	◎牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ○とろけるチーズ ハム かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン なす 緑豆もやし きゅうり にんじん ねぎ ピーマン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.6 g	463 kcal 18.4 g	
29 火	冷やしわかめうどん ちくわの磯辺揚 もやしのナムル バナナ	牛乳	ヨーグルト せんべい	市販菓子	干しうどん 大豆油 三温糖 小麦粉 ○砂糖 ごま油 ごま	◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖) ちくわ 鶏もも肉 かつお節 卵 あおのり	バナナ もやし きゅうり にんじん ねぎ わかめ(乾)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.6 g	490 kcal 20.2 g	
30 水	ミートソーススパゲティ チャプスイ ポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳	メロンパフェ	市販菓子	スパゲティ じゃがいも ○コーンフレーク 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 サフラワー油 ごま油	◎牛乳 豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 いか ○ホイップクリーム ハム バター 粉チーズ	グレープフルーツ たまねぎ にんじん 緑豆もやし ○メロン ホールトマト缶詰 きゅうり キヤベツ マッシュルーム缶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.1 g	595 kcal 22.8 g	
31 木	ごはん えのきのみそ汁 ゴーヤチャンプルー キャベツのおひたし すいか	牛乳	牛乳 蒸しとうもろこし	市販菓子	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 卵 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	○とうもろこし すいか キャベツ ゴーヤ しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 緑豆もやし	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.7 g	486 kcal 21.4 g	
※都合により献立を変更する場合があります。 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ、△は材料です。) ※延長補食分は別で計算しております。					目標 摂取量	幼児 624 kcal 503 kcal	たんぱく質 25.0 g 20.1 g	平均 摂取量	幼児 604 kcal 500 kcal	たんぱく質 21.1g 19.5g

<行事食>

- ・ 2日(水)・31日(木) とうもろこしの皮むき
- ・ 7日(月) 七夕の日メニュー
- ・ 10日(木) アイスcreamの日
- ・ 18日(金) 縁日の日
- ・ 30日(水) 誕生会



夏ならではの食材や料理を味わって食べましょう