

7月 献立表

令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	りんご 麦茶	わかめご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	りんご わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン トマト グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
2 水	りんご 麦茶	ピザパン 中華スープ 春雨の中華和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 砂糖 キャンーラ油 ごま油 ごま 春雨 いちごジャム クラッカー	りんご しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 しめじ 長ねぎ きゅうり パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 殺物酢
3 木	りんご 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コーンスープ トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャンーラ油 米 ごま油	りんご なす 玉ねぎ 焼きのり コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 小松菜	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 シチューフレーク トマトドレッシング
4 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ 白菜の塩昆布和え バイナップル 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 鶏卵 小豆 牛乳	米 キャンーラ油 薄力粉 砂糖	りんご 干しいたけ 小松菜 昆布 長ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり 塩昆布 バイナップル	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 土		肉うどん もやしのごま和え チーズ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 チーズ	うどん 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ 人参 昆布 もやし コーン オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7 月	りんご 麦茶	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	星たべよ 麦茶	いなりの皮 かつお節 味噌	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ せんべい	りんご 干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 小松菜 コーン すいか	麦茶 水 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ
8 火	りんご 麦茶	麦ご飯 夏野菜カレー キャベツの甘酢和え オレンジ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	りんご 玉ねぎ 人参 なす トマト キャベツ きゅうり オレンジ	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ
9 水	りんご 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 さわらの香味焼き ひじきの煮物 チーズ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 さわら 油揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 食パン 無塩バター 砂糖	りんご ゆかり 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 しょうが ひじき しらたき 人参 グリンピース	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ
10 木	バナナ 麦茶	ご飯 スズキ二のスープ 鶏肉のピザ焼き 野菜ソテー りんご 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 キャンーラ油 薄力粉 砂糖 無塩バター	バナナ スズキ二 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン もやし チンゲン菜 コーン りんご	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ
11 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け なめたけ和え オレンジ 麦茶	バナナハンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 牛乳	米 砂糖 薄力粉 キャンーラ油	りんご 干しいたけ なす 玉ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ バナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
12 土		スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン パナナ	トマケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 殺物酢 麦茶 水
14 月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケ 白菜のかりかり和え バナナップル 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	味噌 しらす干し	米 小切麩 コロケ キャンーラ油 片栗粉 せんべい	りんご 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 白菜 人参 わかめ バナナップル	麦茶 水 トマケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
15 火	りんご 麦茶	マーボー-茄子丼 中華スープ もやしとハムのサラダ スイカ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 牛乳	豚肉 味噌 ロースハム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャンーラ油 オレンジゼリーの素	りんご なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にも もやし きゅうり すいか	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 塩
16 水	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き 納豆和え チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 あじ 納豆 チーズ 牛乳	米 ごま フルーツパン チーズ	りんご 干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 白菜 人参 ほうれん草	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
17 木	りんご 麦茶	野菜パン レタスとベーコンのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンピラフ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	野菜パン キャンーラ油 砂糖 米 無塩バター	りんご 人参 レタス 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 グレープフルーツ コーン パセリ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ 殺物酢
18 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の和風マヨ和え パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	りんご 干しいたけ しめじ 昆布 小松菜 もやし 人参 パナナ	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
19 土		きつねうどん もやしのサラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	油揚げ ロースハム チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	わかめ 人参 長ねぎ もやし きゅうり オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
22 火	りんご 麦茶	【大暑】梅しらすご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え バイナップル 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	しらす干し 油揚げ 味噌 えび かつお節 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 キャンーラ油 砂糖	りんご ねりめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 南瓜 大根 人参 バイナップル アガー 黄桃缶	麦茶 水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
23 水	りんご 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	ゆでとうもろこし 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 キャンーラ油 ごま 砂糖 せんべい	りんご 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり パナナ とうもろこし	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料
24 木	りんご 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ 麦茶	マーマレードハンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 パン粉 砂糖 キャンーラ油 薄力粉 マーマレード	りんご 人参 ほうれん草 玉ねぎ トマト缶 パセリ 白菜 コーン	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ こいくちしょうゆ 殺物酢 ベーキングパウダー
25 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 かれないの和風パン焼き 小松菜の煮浸し パナナ 麦茶	ちんすこう 牛乳	味噌 かれない 油揚げ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 キャンーラ油 砂糖 油	りんご 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ
26 土		焼きそば 中華サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
28 月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶	せんべい 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 キャンーラ油 砂糖 せんべい	りんご 干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 バナナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん風調味料
29 火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの巻り焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	油揚げ 味噌 たら チーズ 牛乳	米 ごま油 マカロニ 砂糖	りんご 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 しょうが にんにく きゅうり 人参 ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 人参ドレッシング
30 水	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
31 木	りんご 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウインナー 煮干し	中華麺 キャンーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	りんご きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ パナナ	麦茶 水 殺物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平均量	449	16.1	13.1	194	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。