

2025年7月



献立予定表(ふじ・きく・もも)



栄 こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時30分おやつ
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ご飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃのサラダ ごぼうのみそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、卵、バター、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、きゅうり、ごぼう、えのきだけ、コーン、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
2	水	ご飯 じゃが芋と大豆のミートソース煮 スクランブルエッグ ズッキーニのサラダ	牛乳 炊込みひじきごはん	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、ハム、油揚げ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、コーン、トマトピューレ、グリーンピース、ひじき	牛乳 軽いお菓子
3	木	ご飯 あじの香味焼き じゃが芋のカレーソーテー なすのみそ汁	牛乳 かぼちゃスコーン	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま、米	牛乳、あじ、豆腐、ハム、みそ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、しょうが、レーズン	牛乳 軽いお菓子
4	金	親子丼 こまつナサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 キャロットホットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、メープルシロップ、ごま、油、米	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶、いりこ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース、ねぎ、ひじき、椎茸	牛乳 軽いお菓子
5	土	おとまりキャンプ					
6	日	休日					
7	月	ご飯 じゃが芋のカレーそぼろ煮 ほうれん草のなめだけ和え 七夕そうめん汁	たなばたゼリー	じゃがいも、そうめん、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、カルピス、ささ身、ちくわ、ゼラチン、いりこ	バナナ、ほうれん草、う、たまねぎ、にんじん、オレンジジュース、もやし、みかん、なめだけ、グリーンピース	麦茶 軽いお菓子
8	火	ご飯 鮭のレモン焼き マカロニサラダ ごぼうのみそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、さけ、豆腐、みそ、ハム、いりこ	パン、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、ごぼう、にんじん、レーズン、レモン、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
9	水	ご飯 千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、ビーフン、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏レバー、卵、鶏ひき肉、ツナ缶、いりこ	オレンジ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、椎茸、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
10	木	ご飯 納豆のかき揚げ きゅうりとツナの酢の物 もずく汁	牛乳 藍のキャラメルラスク	小麦粉、グラニュー糖、藍、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、ツナ缶、ちくわ、バター、いりこ	バナナ、キャベツ、もずく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、かぼちゃ、みつば、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
11	金	ハヤシライス キャベツの昆布サラダ オクラのスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、オクラ、トマトピューレ、グリーン	牛乳 軽いお菓子
12	土	冷やしごつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	さつまいも、うどん、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん	牛乳 軽いお菓子
13	日	休日					
14	月	ご飯 塩麴燗豆腐 もやしとわかめのナムル 春雨スープ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いりこ	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	麦茶 軽いお菓子
15	火	ご飯 白身魚のタルタル焼き 小松菜の納豆あえ ズッキーニのみそ汁	おやつ焼きビーフン	ビーフン、三温糖、ごま、油、ごま油、米、マヨネーズ	あかうお、納豆、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり	牛乳 軽いお菓子
16	水	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き フライドポテト ほうれん草とコーンの炒め物	いちごアイス	りんごジュース、フライドポテト、米、マーマレード、油、片栗粉、三温糖	鶏肉、生クリーム、牛乳、ベーコン、ハム、いりこ	ほうれん草、たまねぎ、コーン、しめじ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時30分おやつ
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ご飯 あじの梅照り焼き 五目大豆 切干大根のみそ汁	フルーツヨーグルト	こんにゃく、三温糖、油、米	ヨーグルト、あじ、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、バナナ、にんじん、もも、みかん、パン、ごぼう、いんげん、うめ干し、切り干しだいこん、椎	牛乳 軽いお菓子
18	金	なすの肉みそ丼 ほうれん草のなめだけ和え 藍のすまし汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、片栗粉、藍、油、砂糖、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉、みそ、いりこ	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、なす、にんじん、もやし、えのきだけ、なめだけ、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
19	土	ナポリタン きのこスープ パン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、ウインナー、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、えのきだけ、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
20	日	休日					
21	月	休日					
22	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 炒り豆腐 なめこ汁	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、米	牛乳、豆腐、さけ、油揚げ、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、なめこ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、椎茸、レモン、わかめ	
23	水	ご飯 夏野菜のキッシュ 切干ナポリタン ズッキーニのスープ	牛乳 青しそわかめおにぎり	米、油	牛乳、卵、ハム、チーズ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、オクラ、切り干しだいこん、ピーマン、しそ	麦茶 軽いお菓子
24	木	ご飯 さばの梅煮 小松菜の甘酢和え さつま汁	アップルパンチ	りんごジュース、さつまいも、ごま、三温糖、米	さば、みそ、いりこ	オレンジ、こまつな、バナナ、もやし、パン、みかん、にんじん、もも、しめじ、ごぼう、うめ干し、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
25	金	夏野菜のカレーライス 切干大根とひじきのサラダ キャベツスープ バナナ	牛乳 ココアトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、豚肉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、なす、オクラ、コーン、トマト	牛乳 軽いお菓子
26	土	肉みそうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	うどん、三温糖、片栗粉、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	牛乳 軽いお菓子
27	日	休日					
28	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 小松菜の磯和え かき玉汁	牛乳 南瓜のジャムサンド	食パン、はちみつ、三温糖、米	牛乳、納豆、牛肉、卵、いりこ	バナナ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ、のり、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
29	火	ご飯 白身魚の磯辺焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁	りんごゼリー ビスコ	さつまいも、三温糖、マヨネーズ、油、米	あかうお、豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、ゼラチン、いりこ	りんごジュース、オレンジ、かぼちゃ、えのきだけ、にんじん、さやえんどう、ひじき、ねぎ、青のり	
30	水	ご飯 塩レモンチキン じゃが芋と昆布の炒め煮 押麦のスープ	牛乳 蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、はるさめ、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、こんぶ、いりこ	バナナ、にんじん、いんげん、レモン、ねぎ、椎茸	麦茶 軽いお菓子
31	木	ご飯 あじのごま揚げ ハリハリ納豆サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし	じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	牛乳、あじ、納豆、みそ、いりこ	とうもろこし、オレンジ、ほうれん草、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ひじき、わかめ	牛乳 軽いお菓子
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		427 kcal	鉄		1.8
		たんばく質		17.6 g	カルシウム		275
		脂質		14.0 g	ビタミンC		21
		塩分		1.6 g	食物繊維		3.8

★都合により献立を変更する場合があります。