



7月 献立表



令和7年

西糀谷しろはと保育園

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	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁(南瓜・えのき茸・チンゲン菜) 豆腐の五目煮 トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃが芋	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	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
2 水	蒸しさとま芋 麦茶	ピビンバ并 干しえび入り中華スープ(大根・長ねぎ・素干しえび) 春雨の中華和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨 マンパビスケット さとま芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ きゅうり パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 殺菌酢 麦茶
3 木	大根煮 麦茶	加子とチキンの和風スパゲティ コーンスープ(玉ねぎ・コーン) トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 いちごジャム クラッカー 牛乳	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 オレンジ 大根	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 シチューフレーク トマトドレッシング 麦茶
4 金	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ(大根・干しいたけ・長ねぎ) 豆腐の塩昆布和え バイナッフル 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 干しいたけ 長ねぎ 白菜 きゅうり 塩昆布 バイナッフル	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
5 土	ビスケット 麦茶	豚丼 味噌汁(さとま芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 かつま芋 砂糖 ごま ごま油 マンパビスケット	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ もやし 人参 コーン 小松菜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7 月	しらす 麦茶	【小暑】そらめい(人参・オクラ) 鶏肉の照り焼き スティック野菜 スイカ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳 しらす	そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	人参 オクラ 大根 すいか	万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 水 料理 酒 みりん 麦茶
8 火	人参煮 麦茶	麦ご飯 幼児:夏野菜カレー 乳児:豚肉と夏野菜のトマト 煮 キャベツの甘酢和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー ビスケット 麦茶	豚肉	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 マンパビスケット	玉ねぎ 人参 なす トマト キャベツ きゅうり オレンジ りんごジュース アガー	水 カールール 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
9 水	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 ズッキーニのスープ(ズッキーニ・人参・しめじ) 鶏肉のピザ風焼き 野菜ソテー ゼリー(青りんご味) 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳 味噌	米 油 青りんごゼリーの素 食パン 無塩バター 砂糖	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン もやし チンゲン菜 コーン きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
10 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) ひき肉とほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	ゆかり 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひじき しらす 人参 グリンピース パナナ コーン 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
11 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・玉ねぎ・高野豆腐) 幼児:さばの煮付け 乳児:たらの煮付け なめたけ和え ジョア 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば ジョア 牛乳 たら	米 砂糖 薄力粉 油	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 パナナ 大根	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
12 土	ウエハース 麦茶	中華丼 中華スープ(大根・えのき茸・わかめ) ビーフン中華サラダ チーズ 麦茶	梅おかおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ かつお節	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり わりめ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶
14 月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小切麩・小松菜) 肉じゃがが 白菜のかりかりしらす和え バイナッフル 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 豚肉 しらす 鶏卵 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 人参 しらす グリンピース 白菜 わかめ バイナッフル	水 万能つゆ みりん 麦茶
15 火	蒸しさとま芋 麦茶	幼児:マーボー・茄子 牛乳:そぼろ茄子并 中華スープ(キャベツ・干しいたけ・にら) もやしとハムのサラダ スイカ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 ロースハム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 かつま芋	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 にら もやし きゅうり すいか レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
16 水	人参煮 麦茶	野菜パン レタスとベーコンのスープ(人参・ベーコン・レタス) 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	コーンおにぎり 麦茶	ベーコン 豚肉	野菜パン 油 砂糖 米 無塩バター	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	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶 こいくちしょうゆ
17 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・水菜) 赤魚のごま風味焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 納豆 牛乳	米 ごま フルーツパン 砂糖	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ 大根	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(高野豆腐・かつま芋・しめじ) わかめ入り玉子焼き 小松菜の和風マヨ和え パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 かつおフレーク 牛乳 スキムミルク	米 かつま芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	干しいたけ しめじ 昆布 人参 玉ねぎ わかめご飯の素 小松菜 もやし パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 麦茶
19 土	ウエハース 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー 切干大根サラダ カップヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 マンパビスケット ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン ぶどうジュース アガー	水 カールール 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 シチューール
22 火	人参煮 麦茶	【大暑】梅しらすご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 大根のおかお和え バイナッフル 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉	わりめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 人参 バイナッフル 青のり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
23 水	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁(高野豆腐・長ねぎ・小松菜) 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツの味噌和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 青りんごゼリーの素 せんべい	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 とうもろこし 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24 木	蒸しさとま芋 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・ほうれん草) 肉団子の甘酢あんかけ 白菜のサラダ オレンジ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐	米 玄米 じゃが芋 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま かつま芋	人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 殺菌酢 麦茶
25 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・小切麩・しめじ) たらの味噌焼き 小松菜の煮浸し ジョア 麦茶	フライドポテト 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 小松菜 もやし 人参 きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
26 土	ビスケット 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・チンゲン菜・長ねぎ) ポテトサラダ チーズ 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター マンパビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 きゅうり コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 シチューール
28 月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・小切麩・長ねぎ) 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 バイナッフル 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳 しらす	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 バイナッフル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
29 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・油あげ・チンゲン菜) たらの味噌焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 ごま油 マカロニ 無塩バター 砂糖 薄力粉 じゃが芋	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 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ココア 塩
30 水	大根煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁(切干大根・かつま芋・万能ねぎ) ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	いちごプリン クラッカー 麦茶	かつおフレーク 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ かつま芋 油 いちごプリンの素 クラッカー	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ズッキーニ オレンジ 大根	水 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
31 木	人参煮 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウインナー ふりかけかつお	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ チキンスープの素 人参	殺菌酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶

☆ 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)
幼 児	566	19.8	16.4	270	1.6
乳 児	567	20.6	16.6	264	1.5
幼 児	462	16.2	13.3	225	1.3
乳 児	460	16.5	12.7	231	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。