

7月 献立表 幼児食

2025年 7月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 29 火	ごはん 鮭の塩焼き 昆布イリチ じゃがいものみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし ◎チーズ	さけ、豚もも肉、牛乳、プロセスチーズ	刻み昆布、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、調合油、しらたき、きび砂糖、じゃがいも、とうもろこし玄穀	食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 462kcal たんぱく質 23.0g 脂質 11.5g 炭水化物 72.1g 塩分 1.6g
2 16 30 水	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ 小松菜のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩パン	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、こまつな、にんじん、たまねぎ	うるち米、ロールパン	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 486kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.3g 炭水化物 69.3g 塩分 1.7g
3 17 31 木	ひよこ豆のキーマカレー グリーン野菜 すいか	○牛乳 ◎牛乳 ◎おからずケーキ	豚ひき肉、ひよこまめ、牛乳、ウインナーソーセージ、プロセスチーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、しょうが、ホールトマト缶、ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、すいか、ほうれんそう	うるち米、調合油、じゃがいも、オリーブ油、ホットケーキミックス	パセリ、カレールウ、食塩	エネルギー 598kcal たんぱく質 19.7g 脂質 24.8g 炭水化物 81.8g 塩分 0.8g
4 18 金	ごはん めかじきのチーズ焼き ひじきのサラダ なすのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎いももち	めかじき、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳	干しひじき、きゅうり、コーン缶、にんじん、なす、たまねぎ、あおのり	うるち米、きび砂糖、調合油、じゃがいも、かたくり粉	食塩、米酢、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 412kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.6g 炭水化物 59.5g 塩分 1.8g
5 19 土	チャーハン 鶏肉入りスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、調合油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、食塩、清酒、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 433kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.4g 炭水化物 70.2g 塩分 1.1g
7 月	ごはん 豆腐入り野菜ハンバーグ そうめん汁 メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎星パン	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、オクラ、メロン	うるち米、そうめん、ロールパン	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 491kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.5g 炭水化物 70.6g 塩分 1.5g
8 22 火	ねぎ塩豚丼 豆腐サラダ かぼちゃのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚かたロース、木綿豆腐、高野豆腐、牛乳、卵	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、トマト、オクラ、日本かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、ごま油、調合油、いりごま、食パン、きび砂糖	食塩、米酢、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.5g 炭水化物 74.0g 塩分 1.8g
9 23 水	ごはん あじの梅みそおおか焼 切り干し大根の煮物 モロヘイヤのすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎お好み焼き	あじ、かつお節、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豚もも肉、卵、削り節	梅干し、切り干しだいごん、にんじん、モロヘイヤ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、きび砂糖、炒め油、薄力粉	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ、中濃ソース	エネルギー 445kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.0g 炭水化物 60.0g 塩分 2.2g
10 24 木	ごはん ヤンニョムチキン キャロットサラダ さつまいものみそ汁	○牛乳 ◎スコーン ◎ミルクティー	鶏もも肉、牛乳	にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、サラダ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、紅茶	エネルギー 419kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.5g 炭水化物 64.7g 塩分 1.2g
11 金	食パン フィッシュアンドチップス にんじんのスープ	○牛乳 ◎フルーツヨーグルト	すけとうだら、牛乳、プレーンヨーグルト	グリーンピース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	食パン、薄力粉、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油、きび砂糖	食塩、ベーキングパウダー、水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 638kcal たんぱく質 15.9g 脂質 44.8g 炭水化物 49.5g 塩分 1.1g
25 金	焼きそば フランクフルト かぼちゃのみそ汁	○牛乳 ◎焼きおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、フランクフルトソーセージ、高野豆腐、牛乳	キャベツ、りよくとうもろやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、日本かぼちゃ、たまねぎ	蒸し中華めん、炒め油、うるち米	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、水、本みりん	エネルギー 638kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.3g 炭水化物 82.7g 塩分 2.5g
12 26 土	チキンカレーライス さつまいもサラダ 野菜のスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、みずな	うるち米、じゃがいも、炒め油、さつまいも	水、カレールウ、マヨドレ、食塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カルシウムせんべい	エネルギー 539kcal たんぱく質 13.9g 脂質 16.6g 炭水化物 90.4g 塩分 0.9g
14 28 月	ごはん 豚肉となすの甘辛炒め 粉ふきいも ほうれん草のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉みそ蒸しパン	豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、調整豆乳	なす、キャベツ、にんじん、あおのり、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、きび砂糖、いりごま、じゃがいも、米粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、米酢	エネルギー 544kcal たんぱく質 15.2g 脂質 23.2g 炭水化物 73.9g 塩分 1.5g