令和7年度 7月 献立表 ともえ保育園

2025年

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
1 火	御飯 冷やししゃぶしゃぶ スナップエンドウと卵サラダ 鶏がらスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 ごま油 マヨネーズ	豚肉 錦糸卵 卵	果物 にんじん・たまねぎ スナップエンドウ ねぎ・きゅうり だいこん・トマト	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	515 20.5	499 18.5
2 水	御飯 ゴーヤチャンプル パプリカとカニカマのサラダ 高野豆腐の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・マカロニ なたね油 ごま マヨネーズ	ベーコン 卵 豆腐 かにかまぼこ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・パプリカ こまつな・きゃべつ ねぎ・もやし	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	562 23.1	441 17.4
3 木	御飯 肉じゃが おかひじきのサラダ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま・ごま油 じゃが芋	牛肉 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり おかひじき レタス・みつば	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	529 22.8	448 15.8
4 金	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き 切干大根のごま和え なすとズッキーニの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま	鶏肉 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・なす ほうれん草・ねぎ ズッキーニ・梅・にんにく	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 コーンバター	553 22.1	423 20.4
5 土	ルーローハン チキンナゲット ニラの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚肉 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ たけのこ・ねぎ 乾しいたけ・ニラ こまつな	牛乳 果物 牛乳 メロンパン風	573 22.2	488 18.8
7 月	ちらし寿司 白身魚のフライ そうめんサラダ 星のスープ オレンジ	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ そうめん	白身魚 錦糸卵 ツナ でんぶ かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・きぬさや おくら・しめじ きゅうり・きゃべつ	牛乳 チーズ 牛乳 レモンケーキ	453 18.2	443 17.8
8 火	御飯 夏マーボー らっきょうと鮭フレークのコールスロー風 だいこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま油	豚ミンチ 豆腐 鮭フレーク	果物 にんじん・たまねぎ セロリ・だいこん きゃべつ・らっきょう なす・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	569 23.8	439 20
9 水	御飯 牛肉コロッケ さやいんげんとコーンの白和え レタスの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま じゃがいも・パン粉	牛ミンチ 豆腐 ハム	にんじん・たまねぎ さやいんげん レタス・みつば わかめ きゃべつ・コーン	牛乳 果物 牛乳 えだまめケーキ(乳児) えだまめ(幼児)	532 18.2	466 16.2
10 木	御飯 厚揚げとモロッコ豆のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ じゃが芋	牛ミンチ 厚揚げ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・かぼちゃ きゃべつ・モロッコ豆 スナップエンドウ・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	610 23	510 18.2
11 金	御飯 鶏肉の塩麹焼き ☆おくらとモロヘイヤの塩昆布和え 卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏肉 ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり おくら・モロヘイヤ 塩昆布・ねぎ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 マカロニのあべかわ風	559 24.4	501 23.5
12 土	おにぎり 焼きうどん わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 うどん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・わかめ ピーマン コーン	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	504 15.5	476 13.8
14 月	御飯 鮭のアクアパッツァ風 ひじきのサラダ 卵のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	鮭 ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ トマト・きゅうり きゃべつ・コーン ねぎ・わかめ・ひじき	牛乳 チーズ 牛乳 小松菜蒸しパン	543 22.1	535 20.9
15 火	御飯 豚肉とおおば炒め とうがんとかにかまのサラダ かぼちゃとなすの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま マヨネーズ	豚肉 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・おおば パプリカ・とうがん かぼちゃ・なす	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	571 18.1	451 16.0
16 水	御飯 チリコンカン(アメリカ) チョレギサラダ(韓国) 切干大根の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま油 じゃが芋	豚ミンチ 牛ミンチ 大豆 ハム	果物 にんじん・たまねぎ スナップエンドウ トマト・チンゲンサイ 切干大根・みつば	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	537 21	452 17.2

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
17 木	お誕生会	お楽しみに！	おたんじょうび おめでとう！	HAPPY BIRTHDAY	牛乳 果物 牛乳		
18 金	御飯 肉団子のあんかけ オクラとビーフンのサラダ もずくのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ビーフン マヨネーズ	鶏ミンチ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ もずく・おくら きゅうり・きゃべつ しいたけ・パプリカ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	661 20.7	500 18.9
19 土	おにぎり そうめん こふき芋のゆかりマヨ和え 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・じゃが芋 そうめん・ごま マヨネーズ	ハム 錦糸卵 かまぼこ	果物 にんじん・きゃべつ きゅうり ほうれんそう 干ししいたけ	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	565 16.8	480 16.1
21 月	海の日						
22 火	御飯 白身魚のオーロラソースかけ ひじきのトマト煮 ふとみつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ふ マヨネーズ	白身魚 ツナ 大豆	果物 にんじん・たまねぎ トマト・ひじき コーン・みつば えのき・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 マーマレードケーキ	507 18.9	424 19
23 水	御飯 夏野菜カレー おくらとトマトのもずく和え セロリのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 カレールゥ	牛肉 牛乳 しらす干し	果物 にんじん・たまねぎ なす・おくら トマト・もずく セロリ・いんげん	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	606 17.8	573 15.9
24 木	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) スパゲティサラダ 豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・なたね油 デミグラスソース マヨネーズ スパゲティ	鶏ミンチ 豚ミンチ チーズ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・ねぎ ごぼう・マッシュルーム きゃべつ・みかん缶	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	577 24.3	483 20.8
25 金	わかめご飯 米粉の鶏の唐揚げ 三色野菜(ブロッコリー・さつま芋・にんじん) フライドポテト・中華スープ スイカ	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・米粉 じゃが芋 さつま芋	鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー きゃべつ・わかめ ニラ	牛乳 果物 牛乳 焼きとうもろこし	566 25.2	473 20.7
26 土	おにぎり ペンネアラビアータ(イタリア) かにかまとレタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ペンネ	ベーコン かにかまぼこ 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・レタス トマト・しめじ ねぎ・パセリ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	548 16.7	497 15.8
28 月	御飯 さばのねぎあんかけ 切干大根の煮物 みつばの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さば 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ えのき・みつば・ねぎ きぬさや・あおさ 乾しいたけ・切干大根	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	580 24.1	509 22.7
29 火	御飯 とうがんと厚揚げの胡麻味噌煮 ねばねばサラダ かまぼこのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	牛ミンチ 厚揚げ 納豆 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ いんげん・とうがん もやし・きゅうり おくら・こまつな	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	537 19.9	441 17.4
30 水	御飯 ★フリッタータ(イタリア) ★ゴーヤサラダ チンゲンサイと豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	卵 鶏ミンチ チーズ ツナ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・ズッキーニ パプリカ・チンゲンサイ トマト・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 プリン	620 21.6	515 20.1
31 木	御飯 高野豆腐の五目煮 錦糸瓜の酢の物 たまねぎとえのきの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏肉 高野豆腐 しらす干し 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 錦糸瓜・だいこん きゅうり・しめじ えのき・みつば	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	675 23.2	509 22

ひよこ組・たんぽぽ組の10日・24日のおやつのちりめんはバナナに変更になります
ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテンションで使用しています
☆:園長おすすめメニューです
★今月の絵本メニュー:「きゅうりさんととまとさんとたまごさん」
【野菜体験日程】 8日(火)枝豆もぎ(年少)
24日(木)とうもろこしの皮むき(年長)