



7月給食献立表



日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだの1れたになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・牛肉とズッキーニのスープ 魚のタルタルソース焼き・栄養きんぴら オレンジ	牛乳 たご焼き	牛乳 白身魚 かまぼこ 牛肉	ノンエッグマヨネーズ パン粉 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも たご焼き	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ ごぼう ピーマン ズッキーニ しめじ オレンジ	486 583	19.7 22.9	19.1 22.3
2 (水)	麦茶 ソフトせんべ	パン・ジャム・たまねぎスープ なす入りミートスパゲティ・星ポテト メロンクリームソーダ風ゼリー	麦茶 コンソメリゾット	牛ひき肉 かまぼこ ソーセージ 生クリーム	パン ジャム スパゲティ 油 小麦粉 ポテト ゼリー 米 バター	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト こまつな エリンギ	479 574	12.2 15.6	13.4 16.4
3 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 いり鶏・きゅうりとしらすとトマトの酢の物 もも	牛乳 茹でとうもろこし ビスケット	牛乳 厚揚げ 鶏肉 しらす わかめ みそ	米 こんにやく さつまいも 砂糖 油 ごま	にんじん グリンピース きゅうり トマト たまねぎ えのきたけ ねぎ もも コーン	506 569	20.4 25.4	13.8 14.8
4 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・キャベツとにんじんののみそ汁 厚揚げカレー煮・野菜の五目とえ・オレンジ	牛乳 ぎょうざせんべい 3〜5歳クラス：チーズ	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ しらす 青のり チーズ	米 油 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも ぎょうざの皮 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが オレンジ グリンピース ほうれんそう もやし にんじん 乾しいたけ キャベツ ねぎ	398 561	16.9 26.3	14.6 20.9
7 (月)	牛乳 きな粉せん	七夕寿司・そうめんのすまし汁 星ハンバーグ・こぶき芋・すいか	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 しらす 卵 焼きのり さくらでんぶ 生クリーム ハンバーグ かまぼこ	米 砂糖 にんじん じゃがいも そうめん ゼリー	にんじん ごぼう かんぴょう すいか グリンピース 乾しいたけ オクラ ねぎ	477 594	17.2 20.5	16.2 17.9
8 (火)	牛乳 ソフトせんべ	ごはん・豆腐の和風汁 魚のうめみそ焼き・夏野菜サラダ・オレンジ	りんごジュース 米粉のココアクッキー	牛乳 白身魚 みそ 豆腐 わかめ 豆乳 おから	米 米粉 ごま 砂糖 そうめん ドレッシング 純ココア 油	梅干し キャベツ トマト きゅうり コーン えのきたけ ねぎ オレンジ りんごジュース たまねぎ にんにく	495 589	16.2 16.8	17.6 19.3
9 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・とうもろこし入りみそ汁 BBQ味チキン・手作りドレッシングの和風サラダ バナナ	牛乳 牛乳プリン 3〜5歳クラス：きな粉せんべい	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 豆腐 みそ	米 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 プリン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん しめじ	422 550	19.0 25.4	14.0 17.6
10 (木)	牛乳 バナナ	とうもろこしごはん・さつまい 魚のすだち焼き・ひじきサラダ・もものコンポート	牛乳 セサミトースト 3〜5歳クラス：チーズ	牛乳 白身魚 ひじき しらす 豆腐 鶏肉 みそ チーズ	米 油 砂糖 ドレッシング さつまいも パン マーガリン ごま	たまねぎ コーン すだち にんじん パプリカ チンゲンサイ もも	507 616	21.1 25.7	14.4 18.8
11 (金)	牛乳 せんべい	華やかごはん・バナナ 徳島ラーメン風・ごまにんじん	牛乳 POPフルーツゼリー	牛乳 豚肉	米 中華麺 砂糖 ごま油 ごま サイダー	ほうれんそう にんじん もやし こまつな バナナ みかん ぶどう	428 566	14.3 19.1	11.4 13.8
14 (月)	牛乳 ソフトせんべ	アワシークチャップライス・野菜スープ ポテトサラダ・みかん	牛乳 おやき	牛乳 ハム 卵 肉団子 ヨーグルト わかめ	米 油 とんがりコーン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン コーン グリンピース キャベツ えのきたけ みかん	446 611	12.8 17.3	13.9 17.9
15 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・じゃがいもののみそ汁 さけの甘酢ソースかけ・とろろマカロニサラダ オレンジ	牛乳 いりこ大豆	さけ かまぼこ ヨーグルト みそ 牛乳 大豆 しらす	米 でんぶん 油 砂糖 スパゲティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ 乾しいたけ ねぎ	451 595	20.0 26.0	14.7 18.4
16 (水)	麦茶 せんべい	パン・ジャム・かぼちゃミルクスープ 甘辛焼きチキン・ピーマンとコーンの炒め物 オレンジ	野菜ジュース 昆布おむすび 3〜5歳クラス：食べるにぼし	鶏肉 ベーコン 乳飲料 昆布	パン ジャム でんぶん ごま 油 砂糖 スパゲティ 米	キャベツ ピーマン にんじん コーン かぼちゃ しめじ たまねぎ オレンジ 野菜ジュース	392 597	16.6 28.8	8.4 12.1
17 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・たまねぎのみそ汁 豚肉の旨煮・オクラときゅうりのすだち酢和え ももゼリー	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ゼリー 玄米フレーク ウエハース バター マシュマロ	たまねぎ にんじん オクラ きゅうり すだち ねぎ	480 578	15.4 18.3	14.3 16.5
18 (金)	麦茶 牛乳プリン	夏野菜カレーライス (パプリカ・かぼちゃ) はるさめの酢の物・みかん入りヨーグルト	牛乳 すいか	豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト 牛乳	米 はるさめ 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ なす にんにく くりんご きゅうり コーン みかん すいか	457 625	12.0 17.4	12.2 18.1
22 (火)	牛乳 せんべい	わかめごはん・厚揚げとひすいなすのみそ汁 さけの磯辺焼き・じゃがいものそぼろ煮・もも	牛乳 フルーツマト入りゼリー	牛乳 わかめ さけ 青のり 豚ひき肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン なす ねぎ もも トマト	470 589	19.5 22.7	12.3 13.9
23 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめスープ・オレンジ 野菜たっぷりマーボー・ぎょうざ	牛乳 ミロ蒸しパン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉 わかめ ぎょうざ 豆乳	米 ごま油 砂糖 でんぶん 蒸しパン粉 ミロ 油	たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ	478 582	16.1 19.3	12.3 13.7
24 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・ふりかけ・みかん 冷やし中華・にんじん入り厚焼き玉子 ひすいなすの大葉みそチーズ	カルピス ビールみたいなゼリー	牛乳 ハム みそ チーズ 卵	米 ふりかけ 中華麺 砂糖 油 ごま カルピス	トマト きゅうり コーン 乾しいたけ なす ピーマン しそ にんじん みかん りんごジュース	469 622	18.5 24.5	15.6 19.9
25 (金)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・トマトとオクラのみそ汁 魚のオニオンヨーグルト焼き・ひじきの五目煮 バナナ	牛乳 焼きポテト	牛乳 白身魚 ヨーグルト 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ かまぼこ 豚肉 みそ 青のり	米 ノンエッグマヨネーズ でんぶん 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト オクラ バナナ	466 590	22.2 27.2	19.0 22.1
28 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・豆腐豚汁 豚肉のマーマレード焼き・切干大根の煮物 すだちゼリー	牛乳 ふらすく	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆乳 みそ	米 ジャム でんぶん 油 砂糖 さつまいも こんにやく ゼリー ふ バター	にんにく 干しだいこん 乾しいたけ にんじん グリンピース ねぎ	432 583	18.3 25.7	13.8 17.9
29 (火)	麦茶 バナナ	ごはん・わかたま汁 魚のかば焼き・キャベツサラダ すいか	牛乳 あっさり揚げパン風	白身魚 わかめ 卵 牛乳 きな粉	米 でんぶん 油 砂糖 ドレッシング パン	キャベツ トマト きゅうり えのきたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ すいか	415 586	16.9 22.7	15.7 22.8
30 (水)	牛乳 ビスケット	ビビンバ・中華風コーンスープ オレンジ	りんごジュース フルーツヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 ハム ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま でんぶん ゼリー	ねぎ しょうが にんにく もやし もも にんじん ほうれんそう コーン こまつな オレンジ りんごジュース	459 579	17.1 20.9	14.4 16.4
31 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・呉汁・フライドポテト 肉団子ととうがんの酢豚風・すいか	牛乳 さつまいものあんマール	牛乳 肉団子 かまぼこ みそ	米 ごま油 砂糖 でんぶん フライドポテト	たまねぎ にんじん とうがん ピーマン しめじ 大豆 だいこん ねぎ すいか	426 573	15.3 21.0	10.5 12.7

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1〜2	基準量	484	15.7 ~ 24.2	10.8 ~ 16.1	-	199	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	456	17.2	14.2	-	230	3.0	190	0.27	0.35	30	4.5	1.6
3〜6	基準量	572	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	709	270	2.4	235	0.24	0.38	19	3.8	1.7
	給与栄養量	587	22.3	17.5	889	267	3.6	261	0.34	0.40	36	6.0	2.2



24日(木) ビールみtainゼリー



りんごゼリーのうに、泡立てたりんごゼリーをのせて、ビールのように仕上げます。子どもは、大人の真似をしたがる時期がありますよね。大人気分でお友達とりんごゼリーを食べて、楽しめまうように♪

29日(火) 魚のかば焼き



2025年の7月の土用の丑の日は、19日と31日です。「丑の日に『う』のつく物食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた」など由来は諸説あります。こども園では、うなぎかば焼き風の味付けで提供します。