

7月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	星 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1日	火	飲み物 お菓子	ごはん 酢豚風 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ココアプリン	豚小間・普通牛乳・牛乳 ゼラチン	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・普通春雨 ごま油・マスカットゼリー	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・キャベツ	飲み物・しょうゆ・しょうが 水・穀物酢・トマトケチャップ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 15.2 13.5 260 2.5 1.4	509 19.2 16 283 2.6 1.7
2日	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き にんじん・マヨネーズ すまし汁(チンゲンサイ・ねぎ) パイン缶	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも・みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	お菓子・米・薄力粉 上白糖・調合油・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ねぎ・パインアップル缶詰	飲み物・みりん・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 16.2 15.3 197 1.4 1.1	560 20.2 18.3 200 1.5 1.1
3日	木	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグ フレンドレッシングサラダ スープ(にんじん・グリーンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	ジョア のり塩ポテト	豚ひき肉・スキムミルク プレーンヨーグルト ジョアマスカット	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 ブルーベリージャム・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・グリーンピース冷凍・青のり	飲み物・食塩・水 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	421 15.3 13.6 254 6 0.9	490 18.2 15.9 244 6 1.1
4日 18日	金	飲み物 お菓子	ごはん にんじん入りたまご焼き ブロッコリーの甘辛ごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 野菜ケーキ	卵・スキムミルク・油揚げ・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・上白糖 調合油・白ごま・ごま油 薄力粉	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ オレンジ・ほうろんそう	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	473 15 15.9 251 1.9 1.3	563 18.4 19.1 272 2.3 1.4
5日 19日	土	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁(ごま・わかめ) カップゼリー(りんご)	牛乳 カルシウムおにぎり	豚ひき肉・みそ・普通牛乳 粉チーズ・しらすし	お菓子・米・上白糖・ごま油 かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ・りんごゼリー	切干しいたけ・コン・グリーンピース冷凍 にんじん・きゅうり・ごま・かつな カットわかめ	飲み物・しょうが・しょうゆ 水・穀物酢・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 15.7 10.8 209 1.8 1.3	578 19.3 12.9 220 1.6 1.6
7日	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 短冊サラダ 七草そうめん汁 オレンジ	牛乳 七夕ゼリー	鶏むね・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 白ごま・業務用そうめん	大根・にんじん・キャベツ・オクラ オレンジ・粉寒天 パインアップル缶詰	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが 穀物酢・だし・みりん・食塩 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	414 16.7 11.9 204 1.1 1.1	485 20.6 14 213 1.2 1.3
8日 22日	火	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 ピーマンのツナ和え 中華スープ(にんじん・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 レーズンヨーグルト ケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ ツナ・普通牛乳 プレーンヨーグルト・スキムミルク	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー オクラ・ケチャップ	たまねぎ・ピーマン・キャベツ にんじん・カットわかめ 干しぶどう	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 17.5 14 264 2.2 1.3	560 21.9 16.8 289 2.3 1.6
9日	水	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) パイン缶	牛乳 チーズビスケット	豚小間・普通牛乳・粉チーズ 牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・調合油・マヨネーズ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	528 16.4 18.2 217 1.4 1.7	636 20.3 22 225 1.3 1.9
10日 24日	木	飲み物 お菓子	ごはん ぶりの煮つけ ひじきの炒り煮 みそ汁(ごま・たまねぎ) オレンジ	牛乳 ふわふわパウンドケーキ	ぶり・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・調合油	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 ごま・たまねぎ・オレンジ	飲み物・しょうが・しょうゆ みりん・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 18.4 16.5 253 2.1 1.1	569 22.6 20 273 2.2 1.2
11日 25日	金	飲み物 お菓子	キャベツのペペロンチーノ トマトと大根のピクルス スープ(鶏肉・にんじん) カップヨーグルト	牛乳 にんじんおにぎり	ベーコン・鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・小麦粉・調合油 上白糖・米・白ごま	キャベツ・たまねぎ・トマト・大根 にんじん	飲み物・食塩 おろしにんにく・穀物酢・水 コンソメ・料理酒・しょうゆ だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	424 15.7 9.8 266 4.5 1.7	504 19.5 11.4 289 5.2 1.9
12日 26日	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸し パン	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・じゃがいも 上白糖・ラフランスゼリー 黒ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・だし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 17.8 14.3 210 1.5 1	576 22.1 17.2 219 1.4 1.1
14日 28日	月	飲み物 お菓子	メキシカンピラフ ツナマヨひじき スープ(じゃがいも・にんじん) オレンジ	牛乳 ミルククッキー	豚ひき肉・ツナ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・無塩バター マヨネーズ・じゃがいも 薄力粉・上白糖	たまねぎ・ピーマン・ひじき チンゲンサイ・にんじん オレンジ	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉 しょうゆ・水・コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 14.2 17.5 233 1.4 1.4	562 17.5 21 250 1.7 1.8
15日 29日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の香味焼き 大根のごまサラダ みそ汁(豆腐・たまねぎ) パイン缶	牛乳 黒糖ミルク寒天	鶏もも・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉・ごま油 上白糖・白ごま・黒砂糖	大根・カットわかめ・にんじん たまねぎ・パインアップル缶詰 粉寒天	飲み物・しょうが おろしにんにく・食塩 料理酒・穀物酢・しょうゆ だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	373 16.4 9.9 262 2.3 1.1	438 20.5 11.6 285 2.4 1.4
16日 30日	水	飲み物 お菓子	食パン キベリング風 ごまのソテー ミルクコンソメスープ マスカットゼリー	牛乳 カミカミおにぎり	たら・牛乳・普通牛乳	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・マヨネーズ かたくり粉・マスカットゼリー 米・上白糖・白ごま	ごま・たまねぎ・にんじん コンソメ冷凍・スイートコン缶詰 切干しいたけ	飲み物・水 ベーキングパウダー おろしにんにく・食塩 コンソメ・だし・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	466 18.8 14.4 332 3.5 1.8	553 23.2 17.3 370 3.9 2
17日	木	飲み物 お菓子	ごはん お野菜ミートローフ コールスローサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 きな粉スコーン 茹でとうもろこし	鶏ひき肉・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・調合油 かたくり粉・上白糖 ブルーベリージャム・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	飲み物・しょうゆ・みりん 食塩・トマトケチャップ・穀物酢 水・コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 17.3 19 263 1.9 1.1	621 21.8 22.6 288 1.9 1.3
21日	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ パクパク野菜漬け みそ汁(鮭・たまねぎ) オレンジ	牛乳 ごまブリッツ	鶏むね・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 小町麦・薄力粉・黒ごま	にんじん・大根・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが 穀物酢・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	444 17.6 14.8 189 1.2 1	527 21.8 17.6 198 1.1 1.1
23日	水	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) パイン缶	牛乳 チーズビスケット	豚小間・普通牛乳・粉チーズ 牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・調合油・マヨネーズ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	527 16.5 18.2 218 1.4 1.7	635 20.4 22 227 1.4 1.9
31日	木	飲み物 お菓子	ごはん お野菜ミートローフ コールスローサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 きな粉スコーン	鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・調合油 かたくり粉・上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 食塩・トマトケチャップ・穀物酢 水・コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 15.6 17.7 223 1.8 1.1	574 19.6 21 237 1.8 1.3
誕生日		飲み物 お菓子	お星さまカレーライス ほうろんそうのバターソテー アフアフマカロニススープ マスカットゼリー	牛乳 パインアップル ケーキ	豚小間・スキムミルク 普通牛乳 調整豆乳 メイワクリーム ヨーグルト	お菓子・米 じゃがいも・調合油 無塩バター・マカニ マスカットゼリー オクラ・ケチャップ 上白糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍 ほうろんそう マスカットゼリー パインアップル缶詰 コンソメ	飲み物・水 カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	518 16.9 15.2 232 1.3 1.6	618 21.1 18.3 245 2.2 1.8

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。