

# 7月献立予定表

2025年

しんあい保育園(一般)

日	曜	食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 鶏の照焼き マカロニサラダ けんちんみそ汁	バナナ 牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、■ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、みそ、■きな粉	バナナ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
2	水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ■納豆和え すまし汁	オレンジ 牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、★卵不使用マヨネーズ、★焼心	牛乳、さけ、■挽きわり納豆、みそ、かつお節	オレンジ、バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶、葉ねぎ	牛乳
3	木	ごはん おおか唐揚げ ひじきサラダ みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 コーン蒸しパン	米、■ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、■ツナ油漬、みそ、チーズ、かつお節、ひじき	キウイフルーツ、なす、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん	牛乳
4	金	食パン ■ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	食パン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、バター	ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、■大豆(ゆで)、チーズ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
5	土	親子丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■ビスケット	米、砂糖、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
7	月	ちらし寿司 ■おほしさまハンバーグ トマト ■にゅうめん汁	七タゼリー 牛乳 ◎あんぱん	米、干しとうめん、砂糖、ごま	牛乳、◎鶏系卵、鶏もも肉、■油揚げ、■でんぶ	トマト、にんじん、たまねぎ、れんこん、しいたけ、葉ねぎ、さやえんどう	カルシウム
8	火	ごはん ■ホイコーロー 切干大根のナムル かき玉汁	キウイフルーツ 牛乳 アメリカンドッグボール	米、■ホットケーキ粉、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、★ウインナー、生わかめ、豚ひき肉	キャベツ、キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、葉ねぎ	牛乳
9	水	ごはん ■豆腐とツナの照り焼き 肉じゃが みそ汁	バナナ 牛乳 クリスタルゼリー	米、じゃがいも、油、砂糖、★パン粉、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、豚肉(肩ロース)、みそ、■油揚げ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、もやし、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
10	木	ごはん ■黒はんぺんフライ 酢の物 みそ汁	オレンジ 牛乳 かぼちゃのケーキ	米、じゃがいも、■ホットケーキ粉、砂糖、★パン粉、無塩バター、油、小麦粉	牛乳、黒はんぺん、◎卵、みそ、生わかめ	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ	牛乳
11	金	■冷やし中華 青のりポテトビーンズ メロン	麦茶 ■コーンピラフ	★ゆで中華めん、米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、バター	■だいず水煮、◎鶏系卵、★ハム、あおのり	メロン、トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
12	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、いんげん、コーン缶	牛乳
14	月	ごはん レバーハンバーグ お浸し みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 きな粉トースト	米、食パン、★パン粉、バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、みそ、■きな粉、かつお節	たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、なす、キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳
15	火	ごはん ■麻婆茄子 春雨サラダ たまごスープ	ミニゼリー 麦茶 おかかおにぎり	米、砂糖、ほろさめ、片栗粉、ごま油、ごま	■絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、かつお節	なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
16	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 切干大根煮 みそ汁	バナナ 牛乳 幼児: せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、牛乳、みそ、■油揚げ、生わかめ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、りんご、しいたけ、にんにく	牛乳

日	曜	食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
17	木	☆ぶどう組職員イチオシ☆ ごはん あじのマリネ トマトサラダ	■タイビーエン オレンジ 牛乳 茹でとうもろこし	米、油、片栗粉、ほろさめ、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、あじ、豚肉(ロース)、★なると	とうもろこし、オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
18	金	☆おみせやさんごっこ☆ ■焼きそば 鶏の唐揚げ ■フライドポテト	■わかめスープ ミニゼリー 牛乳 お子さまビール	米、★焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	カルシウム	
19	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ◎■クッキー 幼児: せんべい	米、片栗粉、★焼心	牛乳、◎卵、★なると、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳	
21	月	<b>海の日</b>						
22	火	ごはん 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 ■スバグティナポリタン	米、スバグティ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、焼きのり	たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、ピーマン、葉ねぎ	牛乳	
23	水	■夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ すいか	牛乳 サイダーかん	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、いんげん、コーン缶	カルシウム	
24	木	ごはん ■照り焼きハンバーグ ■ラタトゥイユ ■南瓜のクリームスープ	バナナ 牛乳 ピザトースト	米、食パン、★パン粉、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、★ウインナー	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、赤ピーマン、スッキーニ、ピーマン、にん	牛乳	
25	金	ごはん さばの煮付け いんげんのカレー天 豚汁	オレンジ 牛乳 ◎カステラ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、■絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	オレンジ、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
26	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	牛乳	
28	月	ごはん 親子焼き スパゲティサラダ みそ汁	バナナ 麦茶 さけおにぎり	米、スバグティ、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま、油	◎卵、鶏もも肉、さけ(塩)、みそ、■油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
29	火	ピピンパ パンサンサー ■冬瓜のスープ オレンジ	牛乳 ■カレーポテト	米、ほろさめ、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎鶏系卵、★ベーコン、★ハム	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、とうがん、たまねぎ、きゅうり、にんにく	牛乳	
30	水	ごはん 鱈の和風フライ ごま酢和え みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 ジャムサンド	米、■ロールパン、ブルーベリージャム、★パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、さわら、■ツナ油漬、みそ、◎卵	キャベツ、キウイフルーツ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳	
31	木	☆みかん組お楽しみ献立☆ ■スバグティミートソース ポテトサラダ ■野菜スープ	バナナ ヨーグルト 麦茶 ■チャーハン	スバグティ、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、★なると、◎卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん缶、トマトピューレ、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、セロリ	牛乳	

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。  
今月はみかん組の希望を入れました☺

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	510 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.7 g	カルシウム	192 mg
	脂質	16.0 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.2 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。  
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)