

令和7年度 7月献立表

井堀保育園

日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 火	16 水	牛乳 ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 まぐろ油漬 豆腐 卵 煮干し だし昆布	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ	I℥℥℥-:488kcal たんばく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	I℥℥℥-:556kcal たんばく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g
2 水		牛乳 ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し いりこ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	I℥℥℥-:427kcal たんばく質:21.4g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g	I℥℥℥-:475kcal たんばく質:23.8g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.2g
3 木	17 木	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 牛肉 もずく かつお節 だし昆布	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	I℥℥℥-:433kcal たんばく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	I℥℥℥-:480kcal たんばく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
4 金	23 水	牛乳 ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 *小松菜とブ ルーンのケーキ	牛乳 豆腐 鶏肉 竹輪 卵 煮干し だし昆布 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜 ブルーン	I℥℥℥-:480kcal たんばく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	I℥℥℥-:542kcal たんばく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g
5 土	19 土	牛乳 パン ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ゆで大豆 合ひき肉 チーズ	ロールパン ペンネ サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ	I℥℥℥-:437kcal たんばく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	I℥℥℥-:485kcal たんばく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g
7 月		牛乳 (パン) ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 ハム 卵 だし昆布 かつお節 チーズ	そうめん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ゼリー ロールパン	干しいたけ きゅうり トマト オクラ パナナ	I℥℥℥-:396kcal たんばく質:16.7g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	I℥℥℥-:519kcal たんばく質:21.9g 脂質:13.2g 食塩相当量:2.3g
8 火	30 水	牛乳 ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 わかめ 煮干し だし昆布	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ	I℥℥℥-:428kcal たんばく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	I℥℥℥-:476kcal たんばく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g
9 水	24 木	牛乳 ごはん びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 牛肉 スキムミルク かに風味かまぼこ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖 かりんとう	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう スイートコーン きゅうり	I℥℥℥-:539kcal たんばく質:20.3g 脂質:21.0g 食塩相当量:2g	I℥℥℥-:613kcal たんばく質:22.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g
10 木	22 火	牛乳 パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 ベーコン チーズ ハム	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ クラッカー 鉄強化ウエハース	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	I℥℥℥-:465kcal たんばく質:17.7g 脂質:23.9g 食塩相当量:1.8g	I℥℥℥-:516kcal たんばく質:18.2g 脂質:26.1g 食塩相当量:2.3g
11 金	28 月	牛乳 ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	I℥℥℥-:503kcal たんばく質:16.9g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	I℥℥℥-:572kcal たんばく質:18.2g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g
12 土	26 土	牛乳 (ごはん) 焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さつまいも かつお節	うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット 米	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	I℥℥℥-:393kcal たんばく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	I℥℥℥-:551kcal たんばく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
14 月	29 火	牛乳 ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 牛肉 煮干し かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト 昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	I℥℥℥-:447kcal たんばく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	I℥℥℥-:498kcal たんばく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g
15 火	31 木	牛乳 ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこ し	牛乳 合ひき肉 赤みそ 卵	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし ねぎ とうもろこし	I℥℥℥-:458kcal たんばく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	I℥℥℥-:510kcal たんばく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g
25 金		牛乳 ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	すいか チーズ (クッキー)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 煮干し チーズ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 クッキー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ すいか	I℥℥℥-:388kcal たんばく質:19.6g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.1g	I℥℥℥-:475kcal たんばく質:21.9g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g
18 金		牛乳 ひじきといんげんの彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁 すいか	アイスクリーム	牛乳 ひじき だし昆布 油揚げ 煮干し 白身魚 青のり わかめ アイスクリーム	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま ふ	にんじん さやいんげん きゅうり ねぎ すいか	I℥℥℥-:514kcal たんばく質:18.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.8g	I℥℥℥-:538kcal たんばく質:19.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※18日(金)はお誕生日献立です。

月平均 栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
	平均栄養価	456(484)	18.6	17.1	291	2.1	390	0.26	0.42	17	1.6	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	523(553)	20.2	17.7	255	2.8	448	0.29	0.39	20	1.9	