

令和7年度

7月 献立表

城野保育園

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	16 火 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	Iℓℓℓℓℓ-:488kcal たんぱく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	Iℓℓℓℓℓ-:556kcal たんぱく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g
2	17 水 木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 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	Iℓℓℓℓℓ-:433kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓℓℓ-:480kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
3	18 木 金	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	Iℓℓℓℓℓ-:427kcal たんぱく質:21.4g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g	Iℓℓℓℓℓ-:475kcal たんぱく質:23.8g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.2g
4	19 金 土	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプ 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 心 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 プルーン	Iℓℓℓℓℓ-:480kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓℓℓ-:542kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g
5	20 土 日	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 ベンネ サラダ油 しょうゆ トマトピューレ トマトケチャップ 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	Iℓℓℓℓℓ-:437kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓℓℓ-:485kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g
6	21 日 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 バナナ	Iℓℓℓℓℓ-:396kcal たんぱく質:18.7g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓℓℓ-:519kcal たんぱく質:21.9g 脂質:13.2g 食塩相当量:2.3g
7	22 月 火	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	Iℓℓℓℓℓ-:428kcal たんぱく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓℓℓ-:476kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g
8	23 火 水	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	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	Iℓℓℓℓℓ-:465kcal たんぱく質:17.3g 脂質:23.9g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓℓℓ-:516kcal たんぱく質:18.2g 脂質:26.1g 食塩相当量:2.3g
9	24 水 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 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 えだまめ スイートコーン きゅうり	Iℓℓℓℓℓ-:539kcal たんぱく質:20.3g 脂質:23.9g 食塩相当量:2g	Iℓℓℓℓℓ-:613kcal たんぱく質:22.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g
10	25 木 金	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	Iℓℓℓℓℓ-:503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓℓℓ-:572kcal たんぱく質:22.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g
11	26 金 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 さつま揚げ 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	Iℓℓℓℓℓ-:393kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓℓℓ-:551kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
12	27 土 日	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(鉄多 め) 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	Iℓℓℓℓℓ-:447kcal たんぱく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓℓℓ-:498kcal たんぱく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g
13	28 日 月	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	Iℓℓℓℓℓ-:458kcal たんぱく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓℓℓ-:510kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g
14	29 月 火	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 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	Iℓℓℓℓℓ-:388kcal たんぱく質:19.6g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.1g	Iℓℓℓℓℓ-:475kcal たんぱく質:21.9g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g
15	30 火 水	牛乳	ごはん 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 麩とわかめのみそ汁 すいか	プリン	牛乳 ひじき だし昆布 油揚げ 煮干し 白身魚 青のり わかめ プリン	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま 心	にんじん さやいんげん きゅうり ねぎ すいか	Iℓℓℓℓℓ-:514kcal たんぱく質:18.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓℓℓ-:538kcal たんぱく質: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。
※25日(金)はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	Iℓℓℓℓℓ- 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	平均栄養価	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(499)	19.6	18.2	288	1.8	313	0.27	0.42	17	1.6
以上児	基準量	平均栄養価	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	548(579)	21.6	19.0	252	2.4	350	0.31	0.39	21	2.0