



7月の予定献立



2025年
かつしか風の子保育園

日	曜日	昼食	おやつ	「熱」や「力」になるもの	「血」や「肉」「骨」になるもの	「体の調子」を整えるもの	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	お手伝い
1	火	茶飯 枝豆コロッケ ひじきのマリネ そうめんのすまし汁	牛乳 きな粉トースト オレンジ	七分つき米、じゃがいも、食パン、ゆでそうめん、パン粉、油、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ハム、きな粉	オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ、ほうれんそう、ひじき	562.1(475.8) kcal 20.9(17.6) g 19.7(16.6) g 1.8(1.5) g	
2	水	玄米ご飯 鮭の塩麴焼き 青菜と人参のごまあえ 揚げなすの味噌汁	牛乳 焼きうどん バナナ	ゆでうどん、七分つき米、玄米、油	牛乳、さけ、ベーコン、油揚げ、米みそ、すりごま、煮干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、こまつな、キャベツ	510.5(465.3) kcal 23.0(21.1) g 13.3(13.6) g 1.8(1.5) g	
3	木	納豆スパゲッティー 和風ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 カレー味のお焼き すいか	スパゲッティー、七分つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油	牛乳、納豆、ツナ缶、鶏ひき肉、ハム	すいか、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ほうれんそう	513.6(470.5) kcal 21.9(20.2) g 9.7(10.6) g 1.6(1.4) g	
4	金	玄米ご飯 アジの磯香揚げ 切干のバンバンサラダ 五目味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン オレンジ	七分つき米、玄米、パン粉、小麦粉、なたね油	牛乳、あじ、豆乳、鶏ささ身、米みそ、油揚げ、ごま、煮干し	オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、あおのり	539.5(492.1) kcal 23.4(21.1) g 15.2(13.6) g 1.0(1.1) g	
5	土	チキンピラフ キャベツのサラダ ポテトスープ	牛乳 シュガートースト オレンジ	米、食パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、パセリ	531.5(493.3) kcal 18.3(17.5) g 11.4(12.6) g 1.6(1.4) g	
7	七夕月	七夕そーめん 大豆としらすのかき揚げ お星さまサラダ	牛乳 お星様ゼリー バナナ	ゆでそうめん、じゃがいも、小麦粉、なたね油	牛乳、だいたん、鶏ささ身、ハム、しらす干し、かつお節	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、オレンジ天然果汁、ぶどう天然果汁、コーン、こんぶ(だし用)、かんでん、あおのり	508.1(429.3) kcal 19.6(16.6) g 12.5(10.9) g 1.8(1.4) g	
8	火	玄米ご飯 なすのハンバーグ じゃがじゃこサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 セサミクッキー メロン	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、玄米、パン粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、しらす干し、すりごま、煮干し	メロン、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、こまつな	606.7(511.5) kcal 21.6(18.1) g 25.3(21.0) g 1.4(1.2) g	
9	水	(虹)わかめ御飯 (森)ハムきゅうりサンド かじきの夏野菜ソース ほうれん草ともやしのごまサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 のりつくおにぎり もも	七分つき米、白パン、オリーブ油、ごま油、米	牛乳、豆乳、かじき、ハム、すりごま	もも、もやし、クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、トマト、にんじん、コーン、焼きのり、のり佃煮、レモン果汁	539.5(479.4) kcal 26.0(20.0) g 20.0(13.1) g 1.8(1.4) g	
23	水	わかめ御飯 かじきの夏野菜ソース ほうれん草ともやしのごまサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 のりつくおにぎり もも	米、七分つき米、オリーブ油、ごま油	牛乳、豆乳、かじき、すりごま	もも、もやし、クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、にんじん、コーン、きゅうり、焼きのり、のり佃煮、レモン果汁	590.6(496.5) kcal 24.1(20.2) g 15.4(13.2) g 1.4(1.1) g	
10	木	玄米ご飯 豚肉と春雨のそぼろあん きゅうりの中華あえ 冬瓜のすまし汁	牛乳 バナナスティックケーキ すいか	七分つき米、玄米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、豆乳	すいか、きゅうり、とうがん、にんじん、バナナ、ピーマン、いんげん、生わかめ、にんにく、しょうが	558.5(473.9) kcal 21.3(18.0) g 17.9(15.2) g 1.5(1.2) g	
11	金	玄米ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風マカロニサラダ 大根の味噌汁	牛乳 じゃがもち オレンジ	じゃがいも、七分つき米、玄米、マカロニ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、ハム	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、マーマレード、ほうれんそう、コーン、焼きのり	511.9(463.6) kcal 23.6(20.9) g 14.1(12.8) g 1.4(1.4) g	
12	土	ミートソーススパゲッティー ほうれん草とコーンのサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 わかめおにぎり バナナ	スパゲッティー、七分つき米、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ごま	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、トマト、もやし、トマトピューレ、コーン、焼きのり、わかめ	594.9(501.7) kcal 23.0(19.3) g 18.1(15.2) g 1.4(1.2) g	
14	月	コーンご飯 (虹)肉野菜チャンプル (森)ゴーヤチャンプル かぼちゃのサラダ かぶの味噌汁	牛乳 五平餅 オレンジ	七分つき米、豆乳マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、ハム、ごま、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、もやし、たまねぎ、ゴーヤ	670.2(539.5) kcal 21.8(17.4) g 25.8(20.1) g 1.6(1.3) g	
15	火	玄米ご飯 鶏肉と大豆の煮物 キャベツとひじきのサラダ 麩とえのきのすまし汁	牛乳 豆腐とかぼちゃのドーナツ メロン	七分つき米、ホットケーキ粉、玄米、なたね油、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、だいたん、ハム	メロン、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、いんげん、ひじき	524.3(443.2) kcal 25.1(20.9) g 17.1(14.3) g 1.9(1.5) g	
30	水	夏野菜のドライカレー ゆでとうもろこし オクラのスープ	牛乳 豆乳クリームサンド もも	七分つき米、食パン、米粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆乳	もも、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、なす、オクラ、にんにく、しょうが	601.5(462.4) kcal 22.5(16.8) g 16.8(12.7) g 1.7(1.3) g	
31	木	玄米ご飯 大豆としらすのかき揚げ 大根サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー バナナ	七分つき米、じゃがいも、玄米、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、だいたん、油揚げ、しらす干し、米みそ	ぶどう天然果汁、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、あおのり	555.2(467.1) kcal 16.1(13.8) g 13.5(11.6) g 1.0(0.8) g	

*献立は都合により変更することがあります。

()内は3歳未満児

*卵を含む食材は使用していません

*0歳児(完了期食以上)~2歳児は9時頃に牛乳を飲みます。