

2025年7月

献立表（幼児）

日 曜	時間帯		材 料 名
1 火	昼食	黒糖パン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉 ブロッコリー、鶏ささみ、卵、マヨネーズ エネルギー474kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	バイクドじゃが、牛乳	じゃがいも、油、食塩、パセリ粉
2 水	昼食	はるまきどん 芋とのりの中華スープ パイ	米、豚ひき肉、春巻きの皮、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー539kcal 食塩2.1 g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイ缶、りんご
3 木	昼食	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ ブロッコリーの塩昆布 ーロゼリー	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素、にんじん じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー632kcal 食塩2.7 g
	午後おやつ	かぼちゃケーキ、牛乳	かぼちゃ、マーガリン、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳
4 金	昼食	麦ごはん 厚揚げと芋のそぼろ煮 ブロッコリーの白あえ バナナ	米、押麦、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、鶏ささ身、酒、木綿豆腐、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩 エネルギー677kcal 食塩1.3 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
5日土曜日			お 弁 当 の 日
7 月	昼食	七タそうめん 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布 パイ	干しそうめん、オクラ、ハム、砂糖、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、卵 じゃがいも、鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、小麦粉、パン粉、油 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー486kcal 食塩2.8 g
	午後おやつ	☆の七タゼリー	ブドウ糖果糖液糖、砂糖、人参汁、オレンジ果汁、寒天、乳製品、こんにゃく
8 火	昼食	鮭とほうれん草のパスタ トマトスープ パイ	スパゲティ、ほうれんそう、クリームコーン缶、さけ缶、豆乳、たまねぎ、マーガリン、小麦粉、食塩、油 たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、水、洋風だしの素、食塩、ウインナーソーセージ、にんじん エネルギー574kcal 食塩2.5 g
	午後おやつ	お菓子、チーズ	
9 水	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギー590kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
10 木	昼食	ごはん さわらのしょうゆ焼き カル鉄サラダ さつま芋の味噌汁 バナナ	米、水 さわら、しょうゆ、酒 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩 さつまいも、にんじん、はくさい、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 エネルギー667kcal 食塩2.7 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
11 金	昼食	麦ごはん 肉豆腐 いんげんのごま和え オレンジ	米、押麦、水 豚肉、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、人参、白菜 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー411kcal 食塩0.8 g
	午後おやつ	ぶどうゼリー	粉かんてん、砂糖、水、りんご果汁50%飲料
12 土	昼食	ブルコギ丼 ニラ玉スープ パイ	米、豚肉、醤油、みりん、酒、おろしにんにく、ごま油、玉ねぎ、人参、にら、砂糖、みそ、片栗粉、油 にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩 エネルギー548kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	お菓子	
14 月	昼食	麦ごはん 鶏ごぼう 小松菜のサラダ ミニトマト、パイ	米、押麦、水 ごぼう、にんじん、しらたき、鶏もも肉、和風だしの素、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま エネルギー628kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
15 火	昼食	スティックパン ラザニア コンソメスープ ブロッコリー、パイ	ロールパン マカロニ、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、おろしにんにく、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油、食塩、粉チーズ じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩、コーン缶、ベーコン エネルギー634kcal 食塩2.6 g
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	

16 水	昼食	ソイ丼 えのきと豆腐のたまごスープ パイ	ベーコン、にら、豚ひき肉、水、砂糖、しょうゆ、みりん、ゆで大豆、とうもろこし、カレー粉 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー345kcal 食塩2.6 g
	午後おやつ	カレーチーズトースト、牛乳	食パン、マヨネーズ、カレー粉、とろけるチーズ
17 木	昼食	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き きゅうりの華風サラダ 豆腐みそ汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつおだし、みそ エネルギー599kcal 食塩2.1 g
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ
18 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ 三糸湯 ブロッコリー、オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー447kcal 食塩1.3 g
	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
19日土曜日			お 弁 当 の 日
21日月曜日			海 の 日
22 火	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 きゅうりの酢の物 パイ	米、押麦、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、人参、たまねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、醤油 きゅうり、カットわかめ、ちくわ、酢、砂糖、食塩 エネルギー519kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	おやつ小魚、牛乳	いわし（田作り）、砂糖、しょうゆ、水、ごま
23 水	昼食	肉みそごぼう丼 白菜のすまし汁 パイ	豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、ごま、米 はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、卵
	午後おやつ	オレンジムース	ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ
24 木	昼食	たぬきごはん たららの磯辺焼き おくらとちくわの海苔あえ 卵のみそ汁 パイ	米、あおのり、めんつゆ・ストレート たら、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油 オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、かつおだし汁、みそ エネルギー591kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
25 金	昼食	ごはん 厚揚げの炒め物 ごぼうのマヨサラダ バナナ	米、水 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、まいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 ごぼう、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖 エネルギー519kcal 食塩2.2 g
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖
26 土	昼食	豚丼 小松菜のみそ汁 パイ	米、豚肉、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ エネルギー557kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	お菓子	
28 月	昼食	麦ごはん 切り干し中華炒め ニラのマヨネーズ和え オレンジ	米、押麦、水 ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、オイスターソース、酒、片栗粉、おろしにんにく にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー593kcal 食塩2.2 g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん
29 火	昼食	焼きもちし飯 擬製豆腐 ほうれん草のすまし汁 バナナ	米、コーン缶、油、しょうゆ 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ひじき、しいたけ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、食塩、油 ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー537kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	お菓子、チーズ	
30 水	昼食	ひじき丼 とろろ昆布みそ汁 パイ	米、豚ひき肉、大豆、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、ひじき、みりん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、食塩、油、米粉 にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー711kcal 食塩2.0 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
31 木	昼食	ごはん もずくスープ さばの塩焼き 鉄分サラダ バナナ	米、水 ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩 さば、食塩 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン（冷凍）、しょうゆ、すりごま エネルギー708kcal 食塩1.8 g
	午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

