

令和 7年 7月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
1	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	南瓜の甘煮 チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	鯖 厚揚げ 牛乳 だし昆布	白身魚 チーズ 煮干し 味噌	米 かたくり粉 麩 ビスケット	砂糖 油 マーガリン	しょうが 小松菜 もやし おくら かぼちゃ	キャベツ 人参 玉ねぎ 小葱	600kcal 23.6g 476kcal 17.9g
2	水	牛乳 ベビーせんべい	パン(りんごジャム) ポテトミートグラタン ピーマンともやしのソテー 卵スープ	胡瓜とツナのごま味サラダ 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	合挽肉 チーズ 卵 シーチキン	ベーコン ヨーグルト 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 かたくり粉 ソフトせんべい	りんごジャム パン粉 油 ごまドレッシング ケチャップ	人参 マッシュルーム ピーマン もやし みかん 缶 桃 缶	玉ねぎ パセリ パプリカ 小葱 パイナップル 缶 きゅうり	600kcal 25.9g 467kcal 21.0g
3	木	牛乳 ビスケット	ごはん 五目卵焼き おかかあえ 青さの吸い物	小松菜とウインナーのソテー 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	卵 薄揚げ 豆腐 かまぼこ ウインナー だし昆布	鶏挽肉 かつお節 あおさ 牛乳 煮干し	米 砂糖 ビスケット	油 パン ケチャップ	玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱	ピーマン キャベツ もやし 小松菜	606kcal 26.7g 509kcal 20.5g
4	金	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜のスープ 七タゼリー	炒り卵 牛乳	せんべい 牛乳	卵 牛乳 煮干し	合挽肉 鶏肉 だし昆布	米 ゼリー マーガリン 砂糖 焼き肉のたれ	マヨネーズ 油 せんべい ビスケット	人参 キャベツ 冬瓜	きゅうり パプリカ 小葱	605kcal 23.2g 506kcal 20.2g
5	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ バナナ 牛乳		ミレービスケット 牛乳	白身魚 チーズ	卵 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ	バナナ	623kcal 24.9g 492kcal 21.2g
7	月	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	里芋と鶏肉の煮物 牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 卵	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 ごま 小麦粉 ビスケット	砂糖 油 ごま油 里芋 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ 人参	しょうが もやし きゅうり	629kcal 22.2g 521kcal 18.3g
8	火	牛乳 ビスケット	パン(きなこクリーム) 白身魚のカレーニエル ハムサラダ 黄桃	鶏肉とごぼうのスープ 牛乳	クラッカー ミルク	きな粉 ハム スキムミルク だし昆布	白身魚 牛乳 鶏肉 煮干し	食パン 小麦粉 クラッカー カレー粉	マーガリン マヨネーズ ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし ごぼう	キャベツ 人参 桃 缶 小葱	613kcal 27.2g 472kcal 20.8g
9	水	牛乳 ベビーせんべい	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあん	きゅうりの甘酢和え ミルク	(手作り) わかめおにぎり 牛乳	豚肉 厚揚げ スキムミルク 牛乳	丸天 鶏挽肉 わかめ しらす干し	麺 砂糖 米 白湯	油 かたくり粉 ソフトせんべい	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ	キャベツ 人参 きゅうり	599kcal 27.1g 464kcal 20.5g
10	木	牛乳 ビスケット	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	さつま芋の甘煮 牛乳	ドーナツ 牛乳	白身魚 鶏挽肉 大豆 だし昆布 味噌	ひじき 薄揚げ 牛乳 煮干し	米 油 ドーナツ ビスケット	砂糖 じゃが芋 さつま芋	さやいんげん 人参 玉ねぎ	しょうが グリーンピース 小葱	610kcal 26.0g 502kcal 19.8g
11	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 年長スペシャルカレー きゅうりの中華和え	チンゲン菜のスープ とうもろこし 牛乳	(手作り) みかんゼリー 牛乳	鶏肉 スキムミルク 寒天	牛肉 牛乳 鶏挽肉	米 油 ごま油 ビスケット	じゃが芋 ごま 砂糖 カレールウ	なす かぼちゃ ピーマン きゅうり みかん 缶	玉ねぎ 人参 おくら とうもろこし チンゲン菜	610kcal 21.4g 473kcal 17.6g
12	土	牛乳	肉丼 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ		野菜スティック ビスケット 牛乳	豚肉 わかめ 煮干し	豆腐 牛乳 だし昆布	米 ビスケット	砂糖	玉ねぎ 小葱	しょうが バナナ	581kcal 20.2g 493kcal 17.9g

※7月11日(金)は、年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに！

※7月24日(木)、25日(金)は給食室清掃、ランチルーム清掃の為、簡易食とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願いします。

日	曜日	献立名				献立材料名								エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品				
14	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え 味噌汁	なすの煮 浸し 牛乳	バナナ 牛乳	豚肉 牛乳 煮干し	豆腐 味噌 だし昆布	米 ごま ビスケット	砂糖 油	しょうが きゅうり キャベツ 小葱 なす	もやし 人参 玉ねぎ バナナ	627kcal 23.8g 506kcal 17.9g		
15	火	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ 粉ふき芋	動物チー ーズ ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	牛肉 卵 鮭フレーク チーズ ウインナー	豚肉 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 米	玉ねぎ かぼちゃ パセリ	きゅうり 枝豆 人参	601kcal 27.4g 489kcal 21.3g		
16	水	牛乳 ベビーせ んべい	ちらし寿司 チキンバー (未:唐揚げ) ポテトサラダ 豆腐と麩の吸い物 スティックゼリー		バームクー ヘン ミルク	かにかま のり 鶏肉 豆腐 スキムミルク 煮干し	卵 桜でんぶ ハム わかめ 牛乳 だし昆布	米 油 じゃが芋 麩 バームクーヘン	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ゼリー ソフトせんべい	さやいんげん 人参 小葱	キャベツ きゅうり	630kcal 28.0g 498kcal 22.4g		
17	木	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁	レバーの 甘辛煮 チーズ	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し だし昆布	丸天 チーズ レバー 味噌	米 小麦粉 ビスケット	砂糖 油 蒸しパン粉	しょうが 人参 えのき茸 野菜ジュース	切干大根 さやいんげん 小葱	596kcal 23.4g 473kcal 20.4g		
18	金	牛乳 ビスケット	エッグロール パスタ入りミネストローネ バナナ	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) スキムプリ ン マルボーロ	卵 チーズ 牛乳 ゼラチン	ハム ウインナー スキムミルク 鶏肉	パン パスタ 砂糖 マルボーロ	マヨネーズ じゃが芋 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト バナナ	グリーンピース 人参 ズッキーニ パセリ	617kcal 26.5g 486kcal 22.6g		
19	土	牛乳	クロquetteパン チーズ バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	卵 牛乳	合挽肉 チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 クラッカー	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	596kcal 22.2g 472kcal 19.3g		
21	月	海の日												
22	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	じゃが芋 の煮物 チーズ	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	ささ身 厚揚げ 寒天 鶏肉 だし昆布	卵 チーズ 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 じゃが芋	パン粉 砂糖 ビスケット ケチャップ	キャベツ もやし なす 桃缶	ピーマン 人参 小葱	583kcal 25.4g 520kcal 20.8g		
23	水	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 青椒肉絲 中華スープ	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳	すいか 牛乳	牛肉 牛乳	鶏肉 白身魚	米 油 ごま油 ソフトせんべい オイスターソース	砂糖 はるさめ マーガリン 片栗粉	ピーマン たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 レモン汁	パプリカ 人参 玉ねぎ すいか	605kcal 21.5g 483kcal 19.4g		
24	木	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 焼きそば わかめスープ バナナ	牛乳	おととつと 牛乳	豚肉 青のり 豆腐 煮干し	丸天 わかめ 牛乳 だし昆布	麺 焼きそばソース おととつと	油 ビスケット	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	596kcal 22.0g 477kcal 16.7g		
25	金	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 焼肉丼 味噌汁 バナナ	牛乳	カステラ ミルク	牛肉 牛乳 煮干し だし昆布	豚肉 厚揚げ スキムミルク 味噌	米 じゃが芋 ビスケット	油 カステラ 焼き肉のたれ	キャベツ もやし 小葱 ピーマン	人参 玉ねぎ バナナ	626kcal 25.1g 473kcal 18.1g		
26	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		お野菜リン グ 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン お野菜リング		バナナ		600kcal 20.7g 481kcal 17.8g		
28	月	牛乳 ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐とはんぺんの 吸い物	ジャーマ ンポテト 牛乳	棒アイス (0・1才:ゼ リー) ビスコ	鶏肉 しらす干し はんぺん 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 わかめ 煮干し ウインナー	米 油 ビスケット じゃが芋	砂糖 ゼリー ビスコ	人参 根深ねぎ もやし 小葱 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり グレープジュース	590kcal 22.3g 503kcal 17.9g		
29	火	牛乳 ビスケット	カレーライ ス りんごゼリー	かきたま汁 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	牛肉 スキムミルク ヨーグルト わかめ だし昆布	鶏挽肉 牛乳 卵 煮干し	米 油 小麦粉 砂糖 ビスケット	じゃが芋 ゼリー マーガリン かたくり粉 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース 小葱	人参 かぼちゃ	590kcal 21.5g 488kcal 18.7g		
30	水	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 魚の青のり揚げ 薄揚げとピーマンの 炒り煮 味噌汁	煮豆 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	白身魚 薄揚げ チーズ 煮干し だし昆布	青のり 厚揚げ 牛乳 味噌	米 かたくり粉 金時豆 パン	砂糖 油 ソフトせんべい	しょうが パプリカ 小葱	ピーマン かぼちゃ	580kcal 23.0g 471kcal 18.1g		
31	木	牛乳 ビスケット	肉うどん かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり パイナップル	冷奴 ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	牛肉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	豚肉 卵 豆腐 かつお節 だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	砂糖 油 米	玉ねぎ かぼちゃ パイナップル缶	小葱 胡瓜	609kcal 26.9g 481kcal 19.8g		