

令和 7年 7月 三光幼稚園 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	あすなろ 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ	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	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 チーズ	南瓜の甘煮	鯖 厚揚げ だし昆布 味噌	白身魚 チーズ 煮干し	米 かたくり粉 油 ビスケット	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	475kcal 20.8g 361kcal 15.2g	(手作り) 麩ラスク 55kcal	
2	水	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 牛乳	胡瓜とツナのごま味サラダ	合挽肉 チーズ 卵	ペーコン 牛乳 シーチキン	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 小葱 きゅうり	玉ねぎ パセリ パプリカ	459kcal 21.5g 367kcal 17.8g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal
3	木	ビスケット	ごはん 五目卵焼き おかかあえ 青さの吸い物 牛乳	小松菜とウインナーのソテー	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 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	443kcal 20.8g 397kcal 17.1g	ミニメロンパン 104kcal
4	金	ベビーせんべい	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜のスープ 七夕ゼリー 牛乳	炒り卵	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	マヨネーズ 油 ソフトせんべい 焼き肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜 小葱	きゅうり パプリカ	470kcal 18.4g 388kcal 17.5g	おとうふやさんのビスケット 78kcal
7	月	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 牛乳	里芋と鶏肉の煮物	木綿豆腐 合挽肉	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 ごま ビスケット 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 里芋	根深ねぎ 玉ねぎ 人参	しょうが もやし きゅうり	446kcal 18.0g 380kcal 16.0g	(手作り) キャロットケーキ 112kcal
8	火	ビスケット	パン(きなこクリーム) 白身魚のカレームニエル ハムサラダ 黄桃 牛乳	鶏肉とごぼうのスープ	きな粉 ハム だし昆布 煮干し	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 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	466kcal 21.4g 367kcal 17.9g	ベアビスケット チーズ 103kcal
9	水	ベビーせんべい	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあん ミルク	きゅうりの甘酢和え	豚肉 厚揚げ スキムミルク	丸天 鶏挽肉 しらす干し	麺 砂糖 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	458kcal 21.8g 376kcal 19.5g	(手作り) わかめおにぎり 107kcal
10	木	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 牛乳	さつま芋の甘煮	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 ビスケット	砂糖 じゃが芋 さつま芋	きやいんげん 人参 玉ねぎ	しょうが グリーンピース 小葱	449kcal 22.5g 384kcal 16.9g	ドーナツ 113kcal
11	金	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 とうもろこし 牛乳	チンゲン菜のスープ	鶏肉 スキムミルク 鶏挽肉	牛肉 牛乳	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 チンゲン菜	玉ねぎ 人参 おくら とうもろこし	471kcal 17.4g 377kcal 15.5g	(手作り) みかんゼリー クリームラスク 81kcal

※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！

※幼稚園の給食終了は、7月16日(水)です。7月17日(木)からは、あすなろ(2号・3号)の給食があります。

※夏休み期間中(7月22日(火)～)は、ひよこ組の10時のおやつを「牛乳」とさせて頂きまますので、エネルギーが通常よりも高い場合があります。

※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	あすなる 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ	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				
14	月	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え 味噌汁 牛乳	なすの煮 浸し	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	462kcal 18.9g 380kcal 15.0g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal	
15	火	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 ミルク	動物チー ズ	牛肉 卵 チーズ ウインナー	豚肉 スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ パセリ	きゅうり 枝豆 人参	458kcal 22.1g 387kcal 19.8g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal	
16	水	ベビーせんべい	【幼:給食終了】 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		かにかま のり 鶏肉 豆腐 煮干し	卵 桜でんぶ ハム わかめ だし昆布	米 油 じゃが芋 麩 ソフトせんべい	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ゼリー	さやいんげん 人参 小葱	キャベツ きゅうり	486kcal 21.7g 365kcal 17.3g	バームクーヘ ン 130kcal	
17	木	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 チーズ	レバーの 甘辛煮	白身魚 豆腐 煮干し だし昆布	丸天 チーズ レバー 味噌	米 ビスケット	砂糖 油	しょうが 人参 えのき茸	切干大根 さやいんげん 小葱	422kcal 20.6g 365kcal 19.8g	ぼんすけ 116kcal	
18	金	ビスケット	【幼:終業式】 エッグロール パスタ入りミネストローネ バナナ 牛乳	照り焼きチ キン	卵 チーズ 牛乳	ハム ウインナー 鶏肉	パン パスタ 砂糖	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	487kcal 18.4g 383kcal 17.3g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 110kcal	
21	月	海の日											
22	火	牛乳	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	じゃが芋 の煮物	ささ身 厚揚げ 鶏肉 だし昆布 味噌	卵 チーズ 牛乳 煮干し	米 小麦粉 油 じゃが芋	パン粉 砂糖 ケチャップ	キャベツ もやし なす	ピーマン 人参 小葱	470kcal 21.9g 378kcal 20.1g	(手作り) 桃ゼリー マルボーロ 97kcal	
23	水	牛乳	ごはん 青椒肉絲 中華スープ 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	牛肉 牛乳	鶏肉 白身魚	米 油 ごま油 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	パプリカ 人参 玉ねぎ レモン汁	478kcal 18.0g 381kcal 17.9g	すいか ひこうきビス ケット 80kcal	
24	木	牛乳	【ランチルーム清掃】 焼きそば わかめスープ バナナ 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	油	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	459kcal 17.0g 377kcal 15.0g	せんべい スティックゼリー 69kcal	
25	金	牛乳	【ランチルーム清掃】 焼肉丼 味噌汁 バナナ 牛乳		牛肉 牛乳 煮干し だし昆布	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃが芋	油 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	458kcal 18.0g 367kcal 15.7g	カステラ 82kcal	
28	月	牛乳	親子丼 しらす和え 豆腐とはんぺんの 吸い物 牛乳	ジャーマ ンポテト	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	砂糖 じゃが芋	人参 根深ねぎ もやし 小葱	玉ねぎ キャベツ きゅうり パセリ	451kcal 19.7g 372kcal 17.7g	棒アイス ビスコ 69kcal	
29	火	牛乳	カレーライス りんごゼリー 牛乳	かきたま汁	牛肉 スキムミルク わかめ だし昆布	鶏挽肉 牛乳 卵 煮干し	米 油 カレーウ	じゃが芋 ゼリー かたくり粉	玉ねぎ グリーンピース 小葱	人参 かぼちゃ	463kcal 17.8g 380kcal 16.8g	(手作り) ヨーグルトマ フィン 97kcal	
30	水	牛乳	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 チーズ	煮豆	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	砂糖 油	しょうが パプリカ 小葱	ピーマン かぼちゃ	462kcal 20.6g 382kcal 17.7g	ミニクワッサ ン 126kcal	
31	木	牛乳	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 ミルク	冷奴	牛肉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	豚肉 卵 豆腐 だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ	砂糖 油	玉ねぎ かぼちゃ パイナップル缶	小葱 胡瓜	463kcal 20.5g 379kcal 19.2g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal	